



500 *recettes*
pour se **faciliter**
la **vie**

Ouvrage collectif créé par Losange

Avec la collaboration de Corinne Chesne, Alice Delvaile
et Laurie Fourcade

Directeur éditorial : Hervé Chaumeton

Suivi éditorial : Sophie Jutier

PAO : Nathalie Lachaud, Francis Rossignol

Photogravure : Stéphanie Tridoux

© 2013 Losange

© Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-8160-0391-8

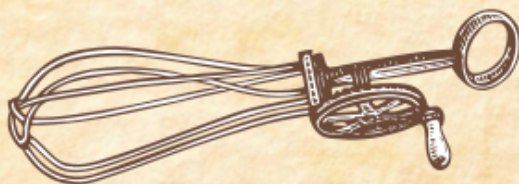
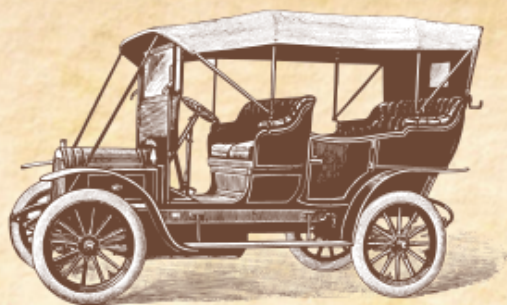
N° d'éditeur : 8160

Dépôt légal : mai 2013

Achevé d'imprimer : avril 2013

Imprimé en Chine par Toppan Leefung

500 *recettes*
pour se **faciliter**
la **vie**



Sommaire

Bicarbonate de soude 6

Citron..... 108

Ortie 164

Pamplemousse..... 182

Vinaigre 218

Index 252

Bicarbonate de soude

Il se peut qu'aujourd'hui, le simple terme de bicarbonate de soude ne vous dise plus grand-chose. Pourtant, à l'image de quelques autres produits naturels tels que le vinaigre ou l'argile, il semble que le bicarbonate de soude ait accompagné l'homme pendant presque toute son histoire. Sans pour cela remonter à des temps immémoriaux, souvenez-vous des armoires de votre grand-mère : il s'y trouvait certainement un bocal de bicarbonate prêt « au cas où... ».

À cette époque, votre grand-mère utilisait cette poudre blanche quasi miraculeuse au quotidien. Elle en connaissait les propriétés, les vertus, les secrets. Elle l'employait en cuisine, l'utilisait pour l'entretien de sa maison et pour la beauté et la bonne santé de ses plantes. Elle s'en servait pour avoir un teint « de jeune fille », pour se nettoyer les mains après avoir travaillé dans le potager ou pour soigner un mal de gorge. Et, peut-être, vous en donnait-elle aussi pour atténuer les effets d'une indigestion due à votre gourmandise...

Après avoir été remisé au fin fond des placards avec les autres remèdes « de grands-mères », le bicarbonate de soude revient aujourd'hui en force ! On en redécouvre enfin toutes les vertus, tous les attraits et toutes les utilisations. Ingrédient

naturel et non toxique, facile à trouver dans le commerce et très économique, il retrouve aujourd'hui des lettres de noblesse tout à fait méritées.

Le bicarbonate dans l'histoire

Les premières traces d'emploi du bicarbonate de soude remontent à l'Égypte ancienne, une époque où les populations des rives du Nil utilisaient du natron – un mélange naturel de chlorure et de carbonate de sodium –, extrait notamment au Ouadi Natroun, en Basse-Égypte. Il s'agit du premier et lointain ancêtre de notre bicarbonate de soude actuel. Déjà alors, les utilisations de ce produit sont aussi variées que nombreuses, mais son principal emploi reste la dessiccation des corps, qui était l'une des étapes du processus de momification.

Mélangé à des cendres et à de l'argile, les Égyptiens s'en servent pour se frotter le corps, inventant ainsi le tout premier « savon » de l'Histoire. Toujours sur le plan de l'hygiène personnelle, ils s'en servent également comme déodorant et comme dentifrice. Dans un autre registre, ils l'utilisent pour blanchir le linge, pour conserver les viandes plus longtemps.

SOUS LA HOULETTE DU CHIMISTE NICOLAS LEBLANC

Faisons un énorme saut dans le temps... De l'Égypte pharaonique, passons immédiatement à l'année 1791. C'est en effet à cette date qu'un chimiste français, Nicolas Leblanc, met au point une substance baptisée carbonate de sodium, et dont la formule chimique est NaCO_3 . Ce nouveau produit, qui est en réalité le second et plus proche ancêtre du bicarbonate de soude actuel, est surtout utilisé en médecine pour traiter

les maux d'estomac. Bien sûr, il s'agit d'un formidable bond en avant, mais le procédé mis au point par Nicolas Leblanc présente encore de nombreux inconvénients : le coût élevé des matières premières et la production de résidus dangereux étant les principaux d'entre eux.

Il faut encore attendre une poignée d'années avant qu'Austin Church et John Dwight, deux boulangers américains, aient l'idée de raffiner le carbonate de sodium mis au point par Leblanc : ils obtiennent ainsi, bien longtemps après le natron des Égyptiens, le bicarbonate de soude !

LE PROCÉDÉ SOLVAY

Soixante-douze ans après la découverte du Français Nicolas Leblanc, le Belge Ernest Solvay met au point une méthodologie plus simple et plus pratique, plus économique et réputée plus écologique aussi, pour assurer la production à l'échelle industrielle du bicarbonate de soude. Cette méthodologie, toujours connue sous le nom de « procédé Solvay », n'exige plus des températures très élevées pour transformer le calcaire et le sel en bicarbonate de sodium, ou bicarbonate de soude. Certes, de l'ammoniac entre dans ce processus de fabrication, mais il est recyclé. D'une manière générale, le procédé Solvay permet d'éviter toute production de déchets toxiques. C'est toujours cette méthode qui est actuellement utilisée pour produire près des trois quarts de la production mondiale, situant le groupe Solvay à la toute première place des fabricants. D'abord à l'échelon européen, puis à l'échelle planétaire. Le reste de la production de bicarbonate de soude est essentiellement tiré des dépôts naturels au départ des gisements de natron situés aux États-Unis, au Kenya, ou en Tanzanie notamment.

Facile à acheter, facile à conserver

Cette poudre économique et « bonne à tout faire » est facile à trouver dans le commerce et tout aussi aisée à conserver. Dans nos pays, on trouve le bicarbonate aussi bien en pharmacie que dans les magasins spécialisés en produits biologiques, en parapharmacie et dans la plupart des grandes surfaces.

OÙ EN TROUVER ?

Même si une qualité biologique est toujours à privilégier, il faut savoir que c'est dans les grandes surfaces que le bicarbonate de soude est le plus difficile à dénicher dans les rayonnages. Généralement, il se trouve non loin des farines ou du sel. La grande difficulté est de le distinguer de ce dernier, puisque les conditionnements sont parfois très, voire trop, similaires et qu'ils peuvent dans certains cas prêter à confusion.

Sachez aussi qu'il est fréquent que le bicarbonate soit, à volume égal mais à qualité supérieure, moins cher en coopérative biologique qu'en pharmacie ou en grande surface. Avec un formidable atout supplémentaire : dans les commerces spécialisés, vous bénéficiez en plus de la qualité biologique certifiée du produit !

COMMENT LE CONSERVER ?

Une fois acheté, le bicarbonate se conserve très facilement, et pour longtemps. Il suffit de le laisser dans son emballage d'origine et de le remiser dans une armoire ou un placard bien protégé de l'humidité et dépourvu de toute odeur. Car le bicarbonate de soude a parfois tendance à absorber les odeurs en-

vironnantes. Raison de plus pour bien refermer son emballage après chaque usage.

Cela dit, il est facile de savoir si le paquet de bicarbonate de soude que vous avez malencontreusement oublié au fin fond d'un placard est encore bon et actif ou pas. Première chose à faire : le regarder et le sentir. S'il ne s'est pas compacté et s'il n'a pas pris des odeurs environnantes et parasites, tous les espoirs sont permis. Ensuite, pour être tout à fait sûr (surtout si vous l'utilisez en cuisine, pour des soins de santé ou de beauté), mettez deux cuillerées à soupe de vinaigre blanc dans une petite assiette et versez par-dessus une demi-cuillerée à soupe de bicarbonate.

Si une effervescence se produit au contact des deux produits, n'hésitez pas à utiliser votre bicarbonate : il est toujours excellent. Par contre, si rien ne se passe, il faudra malheureusement lui faire prendre la direction de la poubelle la plus proche.

Pourquoi utiliser du bicarbonate ?

Bien entendu, notre propos n'est pas d'évoquer ici les usages industriels du produit, même s'ils sont relativement nombreux. Utilisé en verrerie et en métallurgie, il l'est aussi par l'industrie agro-alimentaire (notamment en boulangerie et pour la réalisation de certaines boissons effervescentes). Il est également employé dans la fabrication de certains détergents et de plusieurs produits pharmaceutiques (aides digestives, dentifrices...). Il est enfin ajouté à certaines eaux minérales dites « bicarbonatées ».

À notre échelle, l'essentiel n'est certainement pas là ! Le plus merveilleux est que ce produit connaît d'innombrables usages domestiques, et cela grâce à une multitude de proprié-

tés et de vertus parfois méconnues ou insoupçonnées. Ainsi, il est tour à tour :

– **Polyvalent** : il trouve son utilité dans l'ensemble de la vie quotidienne. L'hygiène corporelle, la médecine douce, l'entretien de la maison et du jardin, la cuisine, les soins aux animaux domestiques... sont quelques-uns de ses domaines de prédilection.

– **D'une réelle innocuité** : il peut être utilisé pour le bien-être des enfants (même s'ils en avalent par mégarde, rien de fâcheux ne leur arrivera. Ils s'empresseront simplement de le recracher puisque cette substance est vraiment très salée), pour les plantes, et même pour les animaux domestiques.

– **Non polluant** : il est totalement biodégradable et ne cause aucun dommage à l'environnement naturel.

Une bonne utilisation

Comme tout produit, le bicarbonate de soude se montre encore plus efficace lorsqu'il est correctement employé. En fonction des cas, il peut être :

- *Utilisé tel quel, dans son emballage ouvert, ou versé dans un bol pour atténuer, puis faire disparaître certaines odeurs désagréables.*
- *Versé directement dans une zone bien spécifique afin d'éloigner des insectes.*
- *Dilué dans de l'eau pour l'entretien de la maison ou certains soins corporels (soulager des inflammations par exemple).*
- *Saupoudré directement sur certaines surfaces afin de faire disparaître de mauvaises odeurs ou pour raviver des couleurs.*
- *Intégré à des préparations gourmandes afin de les rendre plus digestes.*

– **Économique** : financièrement très accessible à l'achat, il l'est également à l'usage. À lui seul et souvent à petites doses, il permet de remplacer avantageusement une très large palette de produits chimiques, dont le coût élevé n'est malheureusement que trop rarement en rapport avec l'efficacité réelle.

– **Accessible** : il est désormais facile à trouver dans quantité de commerces généralistes ou spécialisés. Une fois acheté, il se stocke facilement et se conserve longtemps à l'abri des odeurs et de l'humidité.

– **Sans danger pour la peau** : contrairement à la plupart des produits industriels qu'il remplace avantageusement, le bicarbonate de soude est sans danger pour l'organisme humain (il ne cause pas d'irritations cutanées ou oculaires, d'allergies, de cancers...) et pour la peau. Au contraire, il contribue même à adoucir la peau.



Quelles contre-indications ?

Non toxique pour l'homme et les animaux de compagnie, mais aussi non polluant, le bicarbonate de soude est certainement l'une des substances les plus inoffensives que l'on puisse trouver dans nos armoires.

Seule précaution d'utilisation : il peut présenter une incompatibilité avec certains médicaments très spécifiques, d'un usage assez peu courant. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.

À toutes ces qualités, on doit également ajouter que le bicarbonate de soude est :

- **Une formidable substance nettoyante**, très légèrement abrasive : ses minuscules cristaux nettoient les surfaces, y compris les plus délicates, sans les griffer.

- **Une excellente poudre levante**, bien utile en cuisine, et notamment en boulangerie (il permet entre autres d'augmenter le volume de la farine de blé).

- **Un désodorisant efficace** : le bicarbonate de soude est souvent considéré comme une « substance tampon » qui empêche la diffusion de nombreuses mauvaises odeurs.

- **Un parfait correcteur de la dureté de l'eau** : qui permet donc de prévenir la formation de calcaire. Par voie de conséquence, il contribue à assurer le bon fonctionnement à long terme des tuyauteries, de la robinetterie et de nombreux appareils électroménagers (lave-linge, lave-vaisselle, cafetière, bouilloire...).

Enfin, complétons la liste de tous ces attraits en stipulant encore que le bicarbonate de soude est aussi non-inflammable, antiacide, fongistatique, thérapeutique, cosmétique et adoucissant.

Maison & jardin

Acide sulfurique (neutraliser l')

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

La plupart des batteries d'accumulateurs contiennent de l'acide sulfurique, qui est loin d'être un produit bénin ou innocent. Il peut arriver, en cours de manipulation, que de l'acide sulfurique soit accidentellement renversé sur le sol d'un garage. Pour le neutraliser rapidement et efficacement, lavez le sol avec une solution d'eau bicarbonatée. Plus votre réaction est rapide, plus efficace sera le traitement.

L'info-produit : outre sa formule chimique H_2SO_4 , l'acide sulfurique était aussi connu jadis sous l'appellation d'huile de vitriol. Il s'agit d'un acide minéral dont la puissance est seulement dépassée par ce que l'on appelle des superacides. Produit 100 % industriel, il trouve de nombreuses applications : le traitement des minerais, celui des eaux usées, le raffinage du pétrole, la fabrication de certains engrais chimiques qui n'ont vraiment rien de bio (ceux que l'on nomme pudiquement les superphosphates), la production de certains textiles industriels... mais aussi les batteries au plomb des voitures. Présent dans les pluies acides, il peut provoquer de très graves brûlures lorsqu'il entre en contact avec la peau, mais aussi des lésions internes à très long terme en cas d'inhalation.

Acier inoxydable (faire briller l')

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous voulez faire briller de l'acier inoxydable, frottez-le avec une éponge imbibée d'eau et saupoudrée de bicarbonate de soude. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer et à essuyer soigneusement.

La précision : cette astuce est valable pour tous vos objets et ustensiles en acier inoxydable, même les éviers. En n'oubliant pas que le bicarbonate de soude ne griffe pas et ne raye pas les surfaces.

Argenterie (faire briller l')

- * Bicarbonate de soude

Si vous voulez faire briller votre argenterie sans y consacrer trop d'efforts ou de temps, il vous suffit de saupoudrer un peu de bicarbonate de soude sur un chiffon humide. Utilisez-le pour ensuite frotter tous vos objets en argent, en veillant à conserver le chiffon humide et imprégné de bicarbonate. Enfin, il ne vous restera plus qu'à rincer votre argenterie à l'eau claire et à la sécher avec un chiffon propre et doux.

Le conseil : bien sûr, le bicarbonate de soude présente cet avantage de ne rien griffer ou rayer. Mais soyez tout de même prudent et évitez d'appuyer trop fort en passant le chiffon humide et bicarbonaté.

Armoire à chaussures (désodoriser l')

* Bicarbonate de soude

Bien que vous entreteniez soigneusement vos souliers, bottes, etc., il arrive immanquablement qu'une odeur peu agréable se dégage de votre armoire à chaussures. Pour la neutraliser sans trop de difficultés, disposez tout simplement un petit récipient ouvert rempli de bicarbonate de soude dans cette armoire. Le bicarbonate va « avaler » toutes les mauvaises odeurs.



Le conseil : pour une efficacité optimale, changez le bicarbonate régulièrement, tous les deux à trois mois, en fonction des besoins.

Baignoire (entretenir la)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Prendre un bain dans une baignoire qui n'est pas immaculée n'a rien d'engageant, ni d'agréable. Pour que votre baignoire soit toujours bien propre et pour qu'elle sente bon, saupoudrez du bicarbonate de soude sur l'ensemble de sa surface (le fond et les parois), puis frottez le tout au moyen d'une éponge humide. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer à l'eau claire.

Le conseil : bien sûr, le bicarbonate de soude présente cet avantage de ne rien griffer ou rayer. Mais soyez tout de même prudent et évitez d'appuyer trop fort en passant votre éponge humide.

Balai (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous voulez que les franges de votre balai restent douces et propres, et donc très efficaces, trempez-les régulièrement dans de l'eau tiède additionnée d'un peu de bicarbonate de soude.

Le conseil : la fréquence de cette opération dépend de l'état des franges du balai.

Barbecue (feu de)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Avec l'été, chacun d'entre nous a envie de retrouver toutes les joies gourmandes d'un délicieux barbecue. Particulièrement convivial, il se prête idéalement aux grands repas en famille ou entre amis, sur la terrasse ou sous la tonnelle. Petit bémol : le barbecue n'est pas sans danger et, chaque été, les médias nous font part de certains accidents qui sont pourtant facilement évitables si l'on prend certaines précautions élémentaires. Si vous constatez que le feu de votre barbecue commence à s'emballer, n'attendez pas qu'il soit trop tard pour réagir. Empressez-vous plutôt de vaporiser dessus une solution bicarbonatée composée de 50 cl d'eau et d'une généreuse cuillerée à café de bicarbonate de soude.

Le conseil : quelques recommandations complémentaires ne sont peut-être pas inutiles afin de profiter pleinement et sans risque de votre barbecue. Ainsi, choisissez un excellent combustible, en privilégiant les allume-feu solides et écologiques, qui sont moins dangereux, meilleurs pour votre santé et pour l'environnement que les allume-feu

liquides, qui dégagent trop souvent des émanations déplaisantes, voire toxiques. Dans le même ordre d'idée, n'utilisez jamais de bois de sapin ou de pin, qui peut créer des étincelles susceptibles de mettre le feu alentour. Enfin, ne laissez jamais votre barbecue allumé sans surveillance (surtout s'il y a des enfants à proximité), et comptez environ 35 à 45 minutes pour que le charbon de bois se consume et que les braises soient à la bonne température pour réussir vos cuissons.

Barbecue (nettoyer le)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous voulez nettoyer votre grille de barbecue en la dégraissant efficacement par la même occasion, frottez-la au moyen d'une éponge humide préalablement saupoudrée de bicarbonate de soude. Il ne vous reste plus qu'à rincer la grille à l'eau et à la sécher soigneusement.

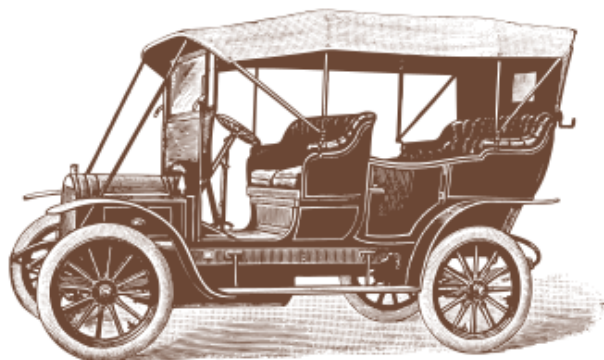
Le conseil : cette astuce sera encore plus efficace si votre éponge est imprégnée d'eau chaude.

Batterie (nettoyer les cosses de)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Eau

Il n'est pas besoin de le préciser, tout le monde connaît l'importance d'avoir une batterie de voiture en bon état. Il n'y a rien de plus énervant que de vouloir faire démarrer son véhicule et de l'entendre ahaner pour, finalement, refuser obstinément de se mettre en marche. L'une des facettes de l'entretien d'une batterie passe par le nettoyage régulier des cosses. Pour cela, mélangez intimement un verre de bicarbonate de soude et un quart de verre d'eau légèrement vinaigrée. Frottez les cosses de la batterie avec cette préparation et séchez-les.

Le conseil : n'oubliez pas de débrancher votre batterie avant de procéder à cet entretien. Rebranchez-la dès que les cosses sont bien propres et sèches, en respectant l'ordre des câbles.



Berceau (entretenir un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

En tant que parent, l'hygiène de bébé est bien entendu primordiale. Pensez également à entretenir régulièrement son berceau. Lavez les parois, le fond, les barreaux du berceau au moyen d'une éponge bien humidifiée et saupoudrée de bicarbonate de soude. Ensuite, rincez et séchez à fond. Le berceau sera impeccable.

Le conseil : n'hésitez surtout pas à appliquer le même traitement à la chaise haute, au parc et au lit du chérubin.

Bois (nettoyer les moisissures du)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Ammoniaque

Si vous constatez que l'un de vos objets ou meubles préférés en bois se couvre de moisissures, réagissez sans tarder et avec la plus grande efficacité. Imprégnez une éponge d'un mélange composé d'un quart de verre de bicarbonate de soude, d'un demi-verre de vinaigre blanc et d'un verre d'ammoniaque. Frottez-en les surfaces à traiter, de préférence en suivant le sens des fibres du bois.

Le conseil : puisque ce mélange intègre de l'ammoniaque, il peut se montrer assez agressif pour la peau. Protégez-vous les mains avec des gants en caoutchouc avant de commencer ce traitement de choc.

Bois **(nettoyer un meuble en)**

*** Bicarbonate de soude**

Si vous voulez nettoyer un objet ou un meuble en bois, il suffit de le saupoudrer sans excès de bicarbonate de soude, puis de le frotter avec une éponge humide (en veillant à conserver l'éponge humide tout au long de l'opération).

Le conseil : procédez toujours par petites surfaces à la fois, et en suivant le sens des fibres naturelles du bois.

Boîte alimentaire en plastique **(nettoyer une)**

*** Bicarbonate de soude**

*** Eau**

Trois opérations en une ! Pour nettoyer, désinfecter et désodoriser en profondeur toutes vos boîtes alimentaires en plastique (celles où vous stockez vos aliments, mais aussi les boîtes à tartines en plastique), faites-les tout simplement tremper dans un bain d'eau bicarbonatée, à raison de 4 cuillerées

à soupe de bicarbonate pour 1 litre d'eau (ou un autre volume global de proportions identiques). Il ne vous restera plus, ensuite, qu'à les rincer à l'eau claire et à les sécher.

Le conseil : si vos boîtes en plastique sont vraiment très sales, ou si elles sont imprégnées de très fortes odeurs, n'hésitez surtout pas à augmenter un peu la proportion de bicarbonate de soude.

Bouteille Thermos (supprimer les odeurs dans une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Au fil du temps et des usages, les bouteilles Thermos finissent par s'imprégner de certaines odeurs. Pour les faire radicalement disparaître, lavez l'intérieur de la Thermos avec une solution composée de 1 litre d'eau et de 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

La précision : dans le cadre de cette astuce, l'un des points les plus importants est la totale innocuité du bicarbonate de soude, sans aucun danger pour votre santé. Vous pouvez donc l'utiliser sans arrière-pensée ni crainte pour nettoyer l'intérieur d'une bouteille Thermos dans laquelle vous verserez ensuite votre boisson préférée.

Brosse à dents (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

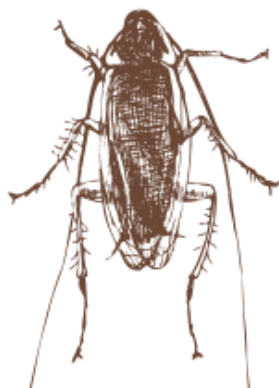
La parfaite hygiène de votre brosse à dents est bien entendu primordiale. Pour la nettoyer et l'assainir en profondeur, rien ne vaut le bicarbonate de soude. Remplissez un verre d'eau tiède et diluez-y 1 cuillerée à soupe de bicarbonate. Mélangez et plongez-y la tête de votre brosse à dents. Laissez ainsi tremper pendant plusieurs heures (vous pouvez, par exemple, faire cela juste avant d'aller dormir et laisser tremper la brosse à dents toute la nuit).

Le conseil : cette astuce, pour efficace qu'elle soit, ne doit pas vous empêcher de suivre les recommandations avisées de l'association française pour la santé bucco-dentaire, qui préconise de changer de brosse à dents au moins tous les trois mois. En outre, choisissez toujours votre brosse à dents avec soin : une bonne brosse à dents doit s'adapter à la morphologie de votre dentition pour être capable de se glisser partout où c'est utile. Elle ne doit pas être trop dure, car elle doit aussi respecter vos gencives.

Cafards (chasser les)

* Bicarbonate de soude

C'est fort peu hygiénique et tout aussi peu agréable, mais cela peut tout de même arriver : vous apercevez des cafards qui gambadent dans votre cuisine ! Pas question de les laisser vivre en paix parmi votre vaisselle et vos réserves de nourriture. Mais pas question non plus d'utiliser les produits toxiques vendus dans le commerce. Après tout, vos provisions, vos couverts, votre vaisselle... sont dans la même pièce. Et comme on sait pertinemment que ces produits chimiques sont (au moins) aussi dangereux pour les bestioles que pour notre santé... Reste une solution : le bicarbonate de soude. Disposez un peu de produit dans les endroits les plus fréquentés par les affreux cafards. Ils s'empresseront, en principe, de le manger et finiront par mourir de déshydratation. Cruel, certes, mais moins toxique pour vous que les produits chimiques.



L'info : cancrelat, blatte, voire même coquerelle (au Québec) ou ravet (aux Antilles). Peu importe le nom qu'on lui donne, il est un fait indéniable : les cafards sont tout à fait indésirables dans nos cuisines ! En France ne cohabitent pas moins de quatre espèces : la blatte germanique, la blatte américaine, la blatte rayée et la blatte orientale. Il est significatif de remarquer que, selon la plupart des sources, toutes ces espèces auraient été introduites en Europe au cours des derniers siècles. Nous nous en serions probablement bien passés ! Trouvant dans nos cuisines un formidable garde-manger (les cafards adorent le papier, les féculents, les ingrédients sucrés...), ils ne manquent jamais d'y proliférer si l'on ne prend pas des mesures énergiques dès qu'on les aperçoit : une seule femelle peut pondre jusqu'à huit poches renfermant chacune une quarantaine d'œufs. Il suffit ensuite d'une centaine de jours pour que la simple larve devienne cancrelat. Grégaires, voraces et résistants, appréciant l'obscurité et la chaleur, ils peuvent rester jusqu'à quatre semaines sans manger ni boire, et jusqu'à quarante-cinq minutes, sous l'eau, sans respirer. Pis encore : un cancrelat décapité n'en est pas moins nuisible, car il peut survivre – et vous empoisonner la vie – pendant environ une semaine. Raison de plus pour ne pas hésiter à verser du bicarbonate de soude sur leur passage !

Cage (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

La cage de votre canari préféré ou de votre peruche favorite doit être régulièrement nettoyée. Pour éviter que l'animal ne soit victime de problèmes sanitaires, mais aussi pour supprimer les odeurs désagréables. Le plus simple et le plus économique consiste à frotter le fond et les barreaux de la cage avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Séchez ensuite les parties nettoyées avec un chiffon sec.

La précision : cette astuce est bien entendu valable pour toutes les cages de vos animaux domestiques : cochon d'Inde, hamster, lapin, etc.

Calcaire (prévenir la formation du)

- * Bicarbonate de soude

Si votre eau est très calcaire, vous pouvez en atténuer les effets dévastateurs en ajoutant systématiquement une dose de bicarbonate de soude quand vous mettez en marche votre lave-linge ou votre lave-vaisselle. Même si cette dose de bicarbonate ne fera pas disparaître complètement le calcaire, elle évitera la formation de dépôts et, par voie de conséquence, diminuera sensiblement l'effet du calcaire sur vos tuyauteries et appareils électroménagers.

Camping (entretenir les accessoires de)

* Bicarbonate de soude

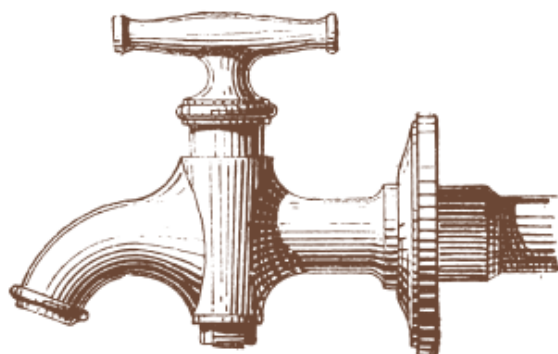
Quand la fin de la belle saison approche, c'est toujours avec un petit pincement au cœur que vous remisez votre tente, votre sac de couchage, et, d'une manière plus générale, tous vos accessoires de camping. Avec la ferme intention d'en profiter à nouveau dès que les prochains beaux jours pointeront le bout du nez. Pour stocker tente, sac, etc., dans les meilleures conditions et empêcher le développement de certaines mauvaises odeurs particulièrement indésirables, disposez auprès de chaque article (dans le sac de rangement de la tente, dans celui du sac de couchage...) une petite pochette en coton remplie de bicarbonate de soude. Il absorbera les éventuelles odeurs pendant toute la mauvaise saison.

Canalisation (déboucher une)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Sel
- * Eau

C'est toujours la même chose : au moment où vous avez immédiatement besoin d'un plombier, il n'y en a plus un seul de disponible ! Dans certains cas, le mieux est alors de prendre les choses en main et de vous attaquer vous-même au problème

de tuyauterie. Si l'une de vos canalisations est bouchée, essayez de résoudre le problème avant de faire appel à un professionnel. Cela vous permettra peut-être d'épargner vos nerfs, votre temps et... votre portefeuille ! D'autant qu'il est souvent possible de déboucher la tuyauterie sans devoir utiliser certains produits industriels hautement toxiques et aussi dangereux pour votre santé et l'environnement que pour les canalisations. Une nouvelle fois, la solution naturelle passe par le bicarbonate de soude. Versez dans l'évier ou la baignoire 1 verre de bicarbonate de soude, 1 verre de vinaigre blanc et 1 verre de sel fin. Faites ensuite immédiatement couler de l'eau chaude. Laissez agir le tout pendant 15 à 20 minutes environ, puis faites couler de l'eau tiède. Dans bien des cas, le problème sera résolu !



Carrosserie (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Jus de citron
- * Eau

La carrosserie de votre voiture est sale ? Pas besoin de passer à la station de lavage, ni d'user de beaucoup d'huile de coude. Remplissez un petit seau (d'une contenance de 5 litres) d'eau chaude, puis versez-y un demi-verre de jus de citron et la même quantité de bicarbonate de soude. Mélangez bien, puis utilisez cette solution tout à fait écologique pour nettoyer la carrosserie de votre voiture.

Le conseil : en fonction des produits que vous avez sous la main, le jus de citron peut être remplacé par du vinaigre blanc, en même quantité. Bien entendu, ce produit de nettoyage se montrera aussi fort utile lorsque vous devrez laver votre moto, votre vélo tout-terrain ou de course...

Cendrier (nettoyer et désodoriser un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Malgré l'augmentation régulière des prix du tabac et le matraquage des campagnes anti-tabac, vous avez peut-être encore de la famille ou des amis qui fument. Vous aimez les voir, certes, mais en même temps vous redoutez leur passage. Car quand ils

partent de chez vous, ils laissent dans leur sillage des cendriers remplis de mégots qui dégagent de pestilentiels relents de tabac froid. Une horreur ! Juste après leur départ, empressez-vous de vider, puis de nettoyer et de désodoriser tous les cendriers qu'ils ont utilisés. Une fois ceux-ci vidés, passez-les sous un filet d'eau chaude et saupoudrez-les de bicarbonate de soude. Frottez-les avec une éponge, puis rincez-les à l'eau claire. Séchez-les, puis rangez-les.

Chaussettes **(odeur de transpiration dans les)**

*** Bicarbonate de soude**

Pour éliminer efficacement, rapidement et naturellement les éventuelles odeurs de transpiration qui imprègnent les chaussettes, saupoudrez celles-ci avec un peu de bicarbonate de soude avant de les enfiler. Cela devrait empêcher l'apparition d'odeurs désagréables pendant toute la journée.

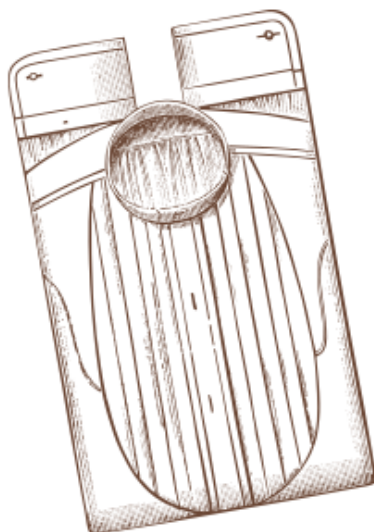
Le conseil : efficace pour les chaussettes, cette petite astuce toute simple l'est également pour les chaussures. Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude à l'intérieur des chaussures et laissez agir le produit pendant tout le temps que vous ne les utilisez pas. Avant de les enfiler, contentez-vous de secouer les chaussures au-dessus d'une poubelle pour faire tomber l'excédent de bicarbonate. Ainsi, elles ne dégageront plus aucune odeur indésirable.

Chemise (col de)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre

Pour détacher très facilement un col de chemise, préparez un mélange composé de 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude et de 1 cuillerée à café de vinaigre. Amalgamez jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse. Appliquez-la sur la zone à traiter et laissez-la agir pendant une dizaine de minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède. Vous constaterez que la tache a disparu.

La précision : cette astuce est aussi valable pour les poignets des chemises, bien entendu.



Chien (odeur de)

* Bicarbonate de soude

Même si vous le shampouinez régulièrement (mais sans excès tout de même !) avec un produit spécifique, il se peut que votre chien commence à sentir... le chien, justement. Certes, vous l'adorez, mais vous n'appréciez que modérément que votre salon soit aussi parfumé qu'un chenil, et c'est bien compréhensible. Si vous saupoudrez légèrement le pelage sec de votre chien d'un peu de bicarbonate, puis que vous le brossez comme d'habitude, son odeur corporelle disparaîtra assez rapidement.

Le conseil : lorsque vous saupoudrez le bicarbonate sur les poils de votre chien, vous devez absolument éviter les yeux, le museau et la truffe.

Coffre (nettoyer un)

* Bicarbonate de soude

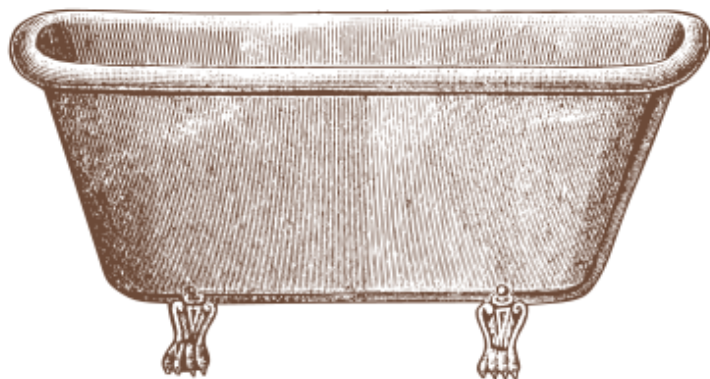
Si vous voulez nettoyer et désodoriser le coffre de votre voiture en une seule opération, il vous suffit d'y saupoudrer du bicarbonate de soude, puis de passer l'aspirateur pour éliminer l'excédent de produit.

Crème à récurer (faire sa)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Huile essentielle de citron

Bien sûr, récurer n'est pas vraiment votre occupation préférée. Raison de plus pour vous faciliter la vie, tout en préservant votre santé et votre budget. Confectionnez donc votre crème à récurer écologique en mélangeant intimement 1 verre de bicarbonate de soude, 1 demi-verre de vinaigre blanc et une dizaine de gouttes d'huile essentielle de citron. Amalgamez ces ingrédients jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse.

Le conseil : si vous prévoyez une grande séance de récurage, sachez qu'il vous est possible de préparer votre crème à récurer maison un peu à l'avance. Si vous la stockez dans un récipient fermant bien hermétiquement, elle se conserve sans le moindre problème pendant quatre à cinq jours.



Cuivre (faire briller le)

- * Bicarbonate de soude
- * Jus de citron

Si vous voulez redonner tout leur éclat à vos plus beaux bibelots en cuivre, il faut les frotter assez vigoureusement à l'aide d'un chiffon imprégné d'un mélange de bicarbonate de soude et de jus de citron. Vous pouvez ensuite passer un chiffon propre et doux pour, à nouveau, pouvoir exposer vos objets en cuivre plus rutilants que jamais.

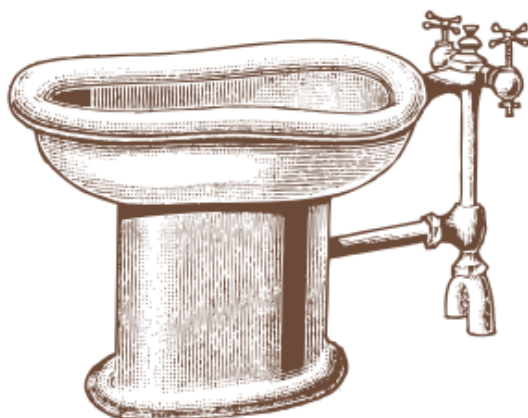
Cuvette des toilettes (nettoyer la)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc

Pour nettoyer rapidement et efficacement la cuvette de vos toilettes, versez-y 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et un demi-verre de vinaigre blanc. Frottez avec la brosse prévue à cet usage, puis tirez la chasse.

Le conseil : il existe dans le commerce de nombreux produits industriels censés nettoyer et désinfecter la cuvette de vos toilettes avec une facilité déconcertante. Outre leur prix souvent prohibitif et leur efficacité parfois toute relative, il faut bien se rendre compte que ces produits chimiques extrêmement agressifs sont, avant tout, très toxiques (ils provoquent dans bien des cas des

irritations des voies respiratoires et, contrairement au bicarbonate de soude, vous ne devez jamais les laisser à la portée de vos enfants !) et dangereux pour l'environnement. Le bicarbonate est très économique, au moins aussi efficace (sinon plus !) que la plupart des produits chimiques industriels et sans le moindre danger pour vous, vos enfants, vos tuyauteries et votre environnement. Y a-t-il encore matière à hésitation ?



Descente de lit (désodoriser une)

*** Bicarbonate de soude**

Pour désodoriser une descente de lit, rien de plus simple : saupoudrez-la avec du bicarbonate de soude, puis passez l'aspirateur avant de la secouer. Le tour est joué !

La précision : double effet pour ce traitement au bicarbonate : d'une part, la descente de lit sera parfaitement désodorisée, le bicarbonate de soude «avalant» les éventuelles odeurs indésirables. D'autre part, ce petit traitement entrave aussi la prolifération des acariens, source de diverses allergies. Ces minuscules bestioles, dont la taille varie entre 0,03 et 0,2 millimètre (inutile de préciser qu'elles sont invisibles à l'œil nu) sont capables d'envahir une descente de lit à raison de 1 500 individus par gramme de poussière ! Or, le seuil d'allergie se situe à seulement 100 acariens par gramme de poussière. Les signes allergiques sont diversifiés : pour certaines personnes, il s'agit du nez qui coule, pour d'autres ce sont les yeux qui deviennent rouges et qui démangent (les symptômes ressemblent à ceux d'une conjonctivite), d'autres encore éprouvent certaines difficultés respiratoires, parfois associées à de la toux ou à des sifflements respiratoires. L'humidité causée par la transpiration et la chaleur de la literie sont des facteurs qui encouragent la prolifération des acariens, notamment dans les vieilles couvertures en laine et les oreillers. Ce traitement au bicarbonate de soude est l'un des moyens qui permet d'entraver cette prolifération et, par voie de conséquence, de réduire les risques allergiques.

Éponge (allonger la vie d'une)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Eau

Il n'est pas très difficile d'allonger de manière significative la vie d'une éponge. Une fois par semaine, faites-la tremper dans une solution composée de 1 litre d'eau, d'un demi-verre de bicarbonate de soude et de 3 cuillerées à soupe de vinaigre. Laissez tremper l'éponge pendant environ 1 heure.

L'info-produit : il existe plusieurs types d'éponges. L'éponge naturelle est en réalité... un animal ! Il s'agit même de l'animal pluricellulaire le plus primitif au monde. Il ne possède pas d'organes, pas de système hormonal et pas de système nerveux. De plus, il est incapable de se déplacer. Apparues vraisemblablement il y a plus ou moins 600 millions d'années, les éponges naturelles sont présentes dans la quasi-totalité des mers, mais aussi dans certaines eaux douces. Parallèlement, l'industrie a développé deux autres types d'éponges : les éponges végétales, à base de cellulose, et les éponges synthétiques, fabriquées à partir du pétrole. Ces dernières sont bien entendu de la plus médiocre qualité : si elles se montrent relativement résistantes, leur pouvoir d'absorption est, en revanche, extrêmement limité. Pour l'hygiène corporelle, l'éponge naturelle reste, bien entendu, à privilégier.

Fleurs coupées (prolonger la vie des)

* Bicarbonate de soude

On vient de vous offrir un magnifique bouquet de fleurs et, bien entendu, vous désirez le conserver et en profiter le plus longtemps possible. Pour cela, mettez les fleurs dans un vase rempli d'une eau bicarbonatée (une pincée de bicarbonate de soude suffit). Lorsque vous changez l'eau du vase, n'oubliez pas d'y ajouter à chaque fois la petite pincée « magique ».



Fongicide naturel

- * Bicarbonate de soude
- * Huile d'olive
- * Eau

Si vous avez la chance de posséder un jardin d'agrément ou le privilège de pouvoir travailler dans votre potager familial, vous savez bien que nuisibles et parasites restent toujours à l'affût. Bien entendu, comme vous désirez préserver votre santé et celle de vos proches, et que vous voulez aussi sauvegarder votre environnement naturel, vous refusez fort logiquement de faire appel aux fongicides chimiques, hautement toxiques. Ce n'est cependant pas une raison pour rester sans réagir face aux ravages que peuvent causer les parasites au sein de vos plantations ! Le bicarbonate de soude est un merveilleux fongicide naturel, sans danger pour l'environnement et fort efficace. Dans un arrosoir que vous réserverez à cet usage, versez 50 cl d'eau et ajoutez-y 1 généreuse cuillerée à café de bicarbonate de soude et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Arrosez-en la terre ou vaporisez les feuillages, en fonction des besoins.

Fosse septique (entretenir une)

- * Bicarbonate de soude

Si vous n'êtes pas raccordé au réseau municipal d'égouts, vous possédez certainement une fosse septique. Si vous voulez qu'elle vous assure de lon-

gues années de bons et loyaux services, l'essentiel est d'y maintenir un pH bien stable. Pour cela, le plus simple est d'y verser, deux fois par semaine, une dose de bicarbonate de soude (environ un verre plein). Si la fosse n'est pas facilement accessible, ou si vous répugnez à l'ouvrir régulièrement, versez le bicarbonate dans la cuvette de vos toilettes et tirez la chasse.

Four (décaper un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Voici une tâche qui, indéniablement, fait partie des plus désagréables corvées ménagères. Certes, certains fours sont présentés comme autonettoyants



mais, dans la réalité, ils demandent tous à être nettoyés à fond et bien décapés de temps à autre, en fonction notamment de leur utilisation. Une fois de plus, la solution efficace passe par le recours à un produit naturel et économique : le bicarbonate de soude vient à votre secours ! Commencez par confectionner une petite pâte composée de 1 dose d'eau tiède pour 3 doses de bicarbonate de soude. Appliquez-la en la répartissant bien dans le four et laissez-la agir pendant 10 à 12 heures (le plus facile est de l'appliquer en soirée et de la laisser agir pendant toute la nuit). Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer votre four à l'eau chaude (une éponge est parfaite pour cela) et à le sécher au moyen d'un chiffon propre. Il sera ainsi impeccable.

Four à micro-ondes (nettoyer le)

*** Bicarbonate de soude**

Bien qu'il reste le plus controversé de tous les appareils électroménagers, déchaînant autant les passions de ses inconditionnels que celles de ses nombreux détracteurs, il faut bien constater que le four à micro-ondes est entré en force dans un très grand nombre de cuisines modernes. Et il faut aussi constater qu'il convient de le nettoyer très régulièrement, en fonction de l'utilisation que vous en faites. Pour que cette tâche ne devienne pas une véritable corvée, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur une éponge, puis frottez-en les parois intérieures du four à micro-ondes. Toutes les traces et éclaboussures disparaîtront facilement !

Gants de toilette (désodoriser les)

* Bicarbonate de soude

Pour débarrasser tous vos gants de toilette d'éventuelles odeurs (des odeurs corporelles notamment), ajoutez un demi-verre de bicarbonate de soude à votre produit de lessive habituel.

Gants en caoutchouc (enfiler des)

* Bicarbonate de soude

Pour faire votre vaisselle à la main ou pour faire le ménage, vous avez peut-être l'habitude de mettre des gants en caoutchouc. Mais ceux-ci sont parfois difficiles à enfiler. Pour y arriver aisément, saupoudrez un tout petit peu de bicarbonate de soude dans les gants, puis retournez-les afin d'éliminer l'excédent de produit. Vous les mettrez alors sans la moindre difficulté.

Golf (balles de)

* Bicarbonate de soude

Si vous êtes golfeur, vous savez que vous devez régulièrement nettoyer vos petites balles blanches. Pour qu'elles soient aussi propres que lorsque vous les avez sorties de leur boîte, frottez-les avec

une éponge humide saupoudrée de bicarbonate de soude. Ensuite, rincez-les et essuyez-les. C'est terminé ! Vous pouvez vous placer au départ du trou n° 1.

Le conseil : cette astuce est également valable pour nettoyer soigneusement tous vos clubs de golf : les fers, les bois, le putter, le sandwedge, etc.

Insectes (éloigner les)

- * Bicarbonate de soude
- * Sucre en poudre

Rien n'est plus désagréable que de voir sa cuisine ou son salon envahis par des fourmis ou par d'autres insectes qui, s'ils ont leur pleine utilité



dans la nature et doivent absolument être préservés, sont tout à fait indésirables au pied de votre divan ou à l'ombre de votre cuisinière. Cela dit, il n'est pas toujours facile (et c'est un euphémisme !) d'éloigner ces petites bestioles qui, une fois qu'elles ont trouvé un endroit qui leur plaît, paraissent bien obstinées. Les produits chimiques toxiques vendus à profusion dans le commerce pendant la bonne saison se montrent souvent d'une remarquable inefficacité. Cela dit, il ne faut pas baisser les bras devant la colonne de fourmis. Mieux vaut, une fois encore, s'en remettre au bicarbonate de soude qui, s'il ne se présente pas ici comme une véritable solution-miracle, ne fera certainement pas moins bien que les produits toxiques du commerce. Dans ce cas précis, il convient de procéder en deux étapes. La première consiste à repérer le repaire des insectes (nid, fourmilière...). La seconde consiste à déposer à proximité immédiate un mélange de bicarbonate de soude et de sucre en poudre, à raison de 3 doses de bicarbonate pour 1 dose de sucre. Ce dernier va immanquablement attirer les insectes, qui vont le manger en même temps que le bicarbonate qui y est mélangé. Et si celui-ci est tout bénéfique pour l'organisme humain, il ne convient pas du tout aux insectes, qui n'arrivent pas à le digérer.

Joint de carrelage (nettoyer les)

- * Bicarbonate de soude
- * Jus de citron

Soyons francs, nettoyer des joints de carrelage encrassés n'a vraiment rien d'une partie de plaisir. C'est plutôt une véritable corvée. Dans ces conditions, autant tout faire pour qu'elle soit la moins longue et la moins épuisante possible. Pour vous rendre la tâche plus facile, confectionnez une petite solution composée de bicarbonate de soude et de jus de citron, en proportions égales. Mélangez ces ingrédients jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse, puis appliquez-la aussitôt sur les joints de carrelage à nettoyer. Laissez agir pendant 5 à 10 minutes environ, puis frottez les joints au moyen d'une brosse à dents. Rincez généreusement. Jamais vos joints de carrelage n'auront été aussi beaux !

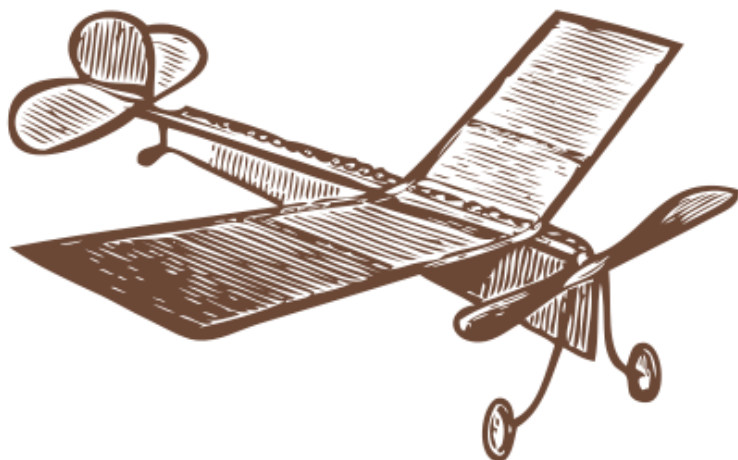
Jouets (nettoyer et désinfecter les)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Vous aimez que vos enfants s'amuse avec leurs jouets. Mais vous aimez aussi qu'ils utilisent des jouets propres, surtout s'ils ont tendance à les porter à la bouche. Pour nettoyer et désinfecter leurs jouets (en plastique, en bois...) en une seule opération, utilisez de manière privilégiée une eau

bicarbonatée, à raison de 2 à 3 cuillerées de bicarbonate de soude pour 1 litre d'eau. Ensuite, rincez soigneusement et séchez. La récréation peut commencer !

La précision : même s'ils portent leurs jouets à la bouche, vos enfants ne risqueront rien avec le bicarbonate de soude. Celui-ci est en effet exempt de toute toxicité, ce qui n'est bien entendu pas le cas des produits chimiques d'entretien vendus dans le commerce. Entre le premier et les seconds, le choix est donc vite fait.



Jouets **(des animaux de compagnie)**

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Vous êtes de plus en plus nombreux à posséder des animaux de compagnie, essentiellement des chiens et des chats. Et vous êtes également toujours plus nombreux à leur offrir des jouets qu'ils s'empressent de mâchonner, de triturer et de détruire à grands coups de dents ou de griffes. Il est bien entendu important de conserver ces jouets et autres accessoires bien propres. La meilleure solution passe, une fois encore, par le bicarbonate de soude qui, rappelons-le, est totalement inoffensif pour les animaux qui prendront ensuite leurs jouets en gueule. Lavez ces jouets et accessoires avec une eau bicarbonatée, à raison de 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau. Ensuite, rincez, séchez et... lancez la balle à votre chien !

Kayak **(nettoyer un)**

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous appréciez les sports nautiques, vous possédez peut-être un kayak, un canot, un canoë... Bref, une petite embarcation que vous avez plaisir à utiliser au fil de l'eau. Pour bien l'entretenir, rien ne vaut l'utilisation d'une eau bicarbonatée.

Celle-ci présente un avantage supplémentaire : en employant du bicarbonate de soude pour nettoyer votre embarcation, vous évitez par la même occasion de transporter certaines substances indésirables (des algues, par exemple) d'un plan d'eau à l'autre. Ce qui est bon pour votre kayak ou votre barque devient, grâce au bicarbonate, bon pour l'environnement !

Lave-vaisselle **(détartrer le)**

*** Bicarbonate de soude**

Deux opérations en une ! Voilà ce que vous permet de réaliser le bicarbonate de soude. Faites tourner votre machine à vide en y versant seulement un verre de bicarbonate de soude. En fin de cycle, votre lave-vaisselle sera détartré et désodorisé.

Le conseil : valable également pour votre linge, cette opération peut être répétée chaque mois.

Lessive **(assouplir la)**

*** Bicarbonate de soude**

Si vous ajoutez un peu de bicarbonate de soude à votre produit de lessive habituel (pour un lavage en machine), il sera beaucoup plus efficace et vous serez tout à fait ravi du résultat. Respectez les pro-

portions suivantes : un quart de verre de bicarbonate pour une dose habituelle de lessive.

La précision : le bicarbonate a, ici, une triple action : il va contribuer à adoucir votre linge, il va renforcer sa blancheur (cela est essentiellement valable pour ce que l'on appelle généralement les « blancs fragiles ») et il procurera une agréable fraîcheur à l'ensemble de votre lessive. Le tout naturellement et de manière beaucoup plus économique que si vous utilisiez les produits industriels vendus dans le commerce.

Litière (éviter les odeurs de)

*** Bicarbonate de soude**

Bien sûr, vous adorez votre petit chat. Mais vous n'appréciez pas tellement les odeurs qui émanent de sa litière, même si vous la changez très régu-



lièrement. Pour éviter cet inconvénient, saupoudrez une couche de bicarbonate de soude dans le fond de la litière avant d'y verser le gravier. C'est super-efficace !

La précision : dans ce cadre, le bicarbonate de soude va absorber toutes les odeurs désagréables, sans pour autant faire fuir ou causer le moindre tort à votre animal. Pour une réelle efficacité, prévoyez une couche de bicarbonate d'environ 5 mm d'épaisseur.

Marbre **(tache sur du)**

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour faire disparaître sans trop d'efforts des taches sur du marbre, saupoudrez ce dernier de bicarbonate de soude, puis passez une éponge humide, en ne frottant pas trop fort. Il ne vous reste plus qu'à rincer la surface de marbre à l'eau tiède et à la sécher soigneusement avec un chiffon propre et assez doux.

L'info-produit : le marbre est ce que l'on appelle une roche métamorphique, dérivée du calcaire. Il se présente en de fort nombreux coloris, certaines sortes pouvant aussi présenter des marbrures (des sortes de veines) dues à des inclusions d'oxydes métalliques. En France, le marbre est encore extrait de certains sites situés notamment dans les Pyrénées et les Alpes.

Matelas (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour nettoyer correctement votre matelas, passez-y tout d'abord l'aspirateur, puis saupoudrez-le de bicarbonate de soude sur une première face. Laissez agir le produit pendant au moins 1 heure, et passez une nouvelle fois l'aspirateur afin d'éliminer l'excédent de bicarbonate. Retournez ensuite le matelas et recommencez la même opération sur l'autre face. Si vous constatez des taches, frottez-les avec une éponge humide et saupoudrée de bicarbonate, jusqu'à disparition. Laissez bien sécher avant de remettre votre literie en place.

Mauvaises herbes (éliminer les)

- * Bicarbonate de soude

Pour éliminer les mauvaises herbes indésirables, les produits proposés par les jardinerie sont extrêmement nombreux. S'il s'en trouve heureusement quelques-uns qui sont de qualité biologique certifiée, la majorité des produits chimiques commercialisés sont aussi toxiques pour les « bonnes » plantes et la santé humaine que pour les mauvaises herbes. Sans parler de vos enfants qui jouent dans l'herbe ou des animaux de compagnie qui y gambadent. Les produits chimiques, extrêmement dangereux, sont donc toujours à

éviter. D'ailleurs, il suffit de jeter un coup d'œil à leurs étiquettes pour se faire une bonne idée de leur dangerosité : pictogrammes alarmants, coordonnées des centres de secours, nombreuses précautions et limitations d'utilisation et de stockage... Quant aux produits biologiques, nettement plus inoffensifs, ils restent malheureusement un peu chers à l'achat. N'y aurait-il donc aucune solution fiable, saine et économique pour éliminer les mauvaises herbes ? Si, il y en a une : le bicarbonate de soude ! Saupoudrez-en sur les touffes de mauvaises herbes qui envahissent vos allées, vos terrasses, etc. En quelques jours à peine, les mauvaises herbes se faneront et disparaîtront.

Le conseil : cette astuce saine et efficace n'est cependant réalisable que pour de petites superficies (mauvaises herbes entre les dalles de vos terrasses, entre les pavés de vos allées).



Meuble en bois (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude

Vous nettoierez très facilement et efficacement tous vos meubles en bois en les saupoudrant, sans excès, de bicarbonate de soude, puis en les frottant pas trop fort avec un chiffon propre et humide.

Le conseil : ce traitement sera encore plus efficace si vous suivez le sens des fibres du bois.

Meubles de jardin (nettoyer les)

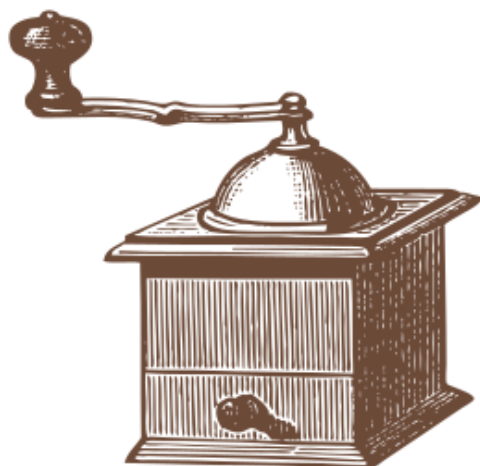
- * Bicarbonate de soude
- * Détergent liquide
- * Eau

Pour nettoyer efficacement tous vos meubles de jardin, mélangez intimement 1 verre de bicarbonate de soude et 1 verre de détergent liquide de qualité biologique (votre liquide vaisselle bio fera parfaitement l'affaire) dans 1 litre d'eau chaude. Imbibez-en une éponge et lavez votre mobilier d'extérieur. Rincez ensuite à l'eau claire et séchez. Il ne vous reste plus qu'à prendre l'apéritif et à bronzer sur la terrasse !

Moulin à café (nettoyer un)

* Bicarbonate de soude

Si vous appréciez vraiment l'arôme et la saveur d'un excellent café, vous tenez absolument à le moudre vous-même, en fonction de vos besoins et au fur et à mesure de votre consommation. En principe, un moulin à café ne se nettoie pas : il s'imprègne de l'odeur du café et c'est très bien ainsi. Si, cependant, vous tenez à le nettoyer, évitez d'utiliser un quelconque savon, qui rendra vos prochaines moutures totalement imbuables. Versez plutôt 1 cuillerée à soupe de bicarbonate dans l'appareil et actionnez-le pendant quelques secondes, comme si vous vouliez moudre du café. Ensuite, jetez le bicarbonate et essuyez votre moulin avec un linge propre et sec.



Mur (fissures dans un)

- * Bicarbonate de soude
- * Colle blanche

Si vous constatez l'apparition de petites fissures dans l'un des murs de votre habitation, vous pouvez utiliser l'un de ces produits prêts à l'emploi que l'on trouve dans la plupart des commerces de bricolage. Ou, plus économiquement, vous pouvez confectionner votre propre produit en mélangeant du bicarbonate de soude et de la colle blanche, sur base de un tiers-deux tiers. Appliquez ensuite cette préparation sur la fissure, à l'aide d'une petite spatule, puis laissez-la complètement sécher. La fissure sera ainsi bouchée et vous pourrez de nouveau peindre ou tapisser le mur.

Mur (traces sur un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

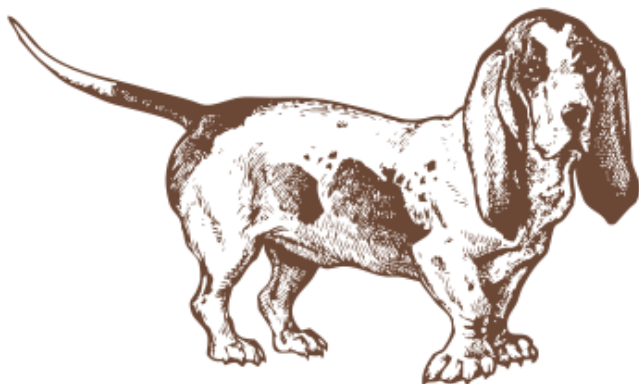
Si vous avez des enfants à la maison, il vous est déjà certainement arrivé de découvrir quelques vilaines traces de doigts sur vos murs. Pour les éliminer sans problème, frottez-les d'une éponge humide imprégnée de bicarbonate de soude. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à rincer la zone traitée à l'eau claire et à sécher. Disparues, les vilaines traces !

Panier (du chien ou du chat)

- * Bicarbonate de soude
- * Savon liquide
- * Eau

Pour nettoyer efficacement et désinfecter le panier de votre chien ou de votre chat, confectionnez une solution écologique maison à base de 5 litres d'eau, un demi-verre de bicarbonate de soude et un demi-verre de savon liquide. Lavez le panier avec cette préparation, puis rincez à l'eau claire et séchez soigneusement.

Le conseil : si vous avez tardé et que le panier est vraiment sale, vous pouvez augmenter les doses de tous les produits, à condition de respecter scrupuleusement les mêmes proportions (par exemple : 10 litres d'eau, 1 verre de bicarbonate et 1 verre de savon liquide).



Panier à linge (désodoriser le)

- * Bicarbonate de soude

En fonction du linge que l'on y met et du temps qu'il y reste, un panier à linge peut, à la longue, dégager certaines odeurs assez désagréables. Surtout s'il est placé dans une pièce mal ou peu ventilée. Pour remédier à ce désagrément, il vous suffit de mettre au fond du panier une petite pochette en coton contenant du bicarbonate de soude. Celui-ci absorbera aisément les éventuelles odeurs dérangeantes. Dès que vous constatez que son efficacité diminue, remplacez le produit et replacez la pochette au fond du panier.

Pare-brise (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

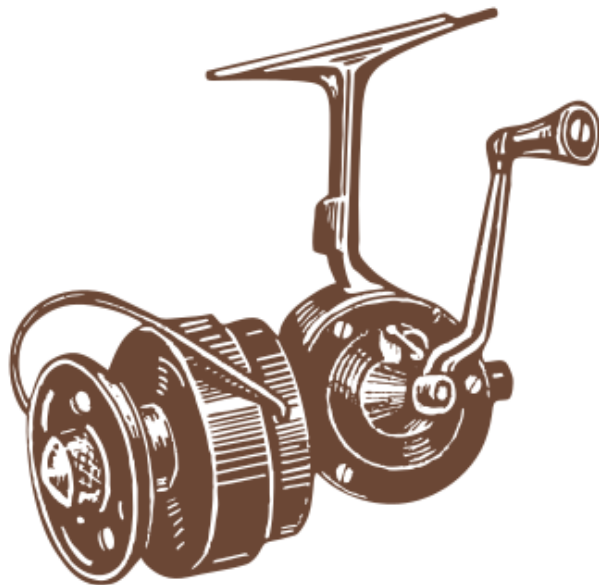
Pour nettoyer correctement le pare-brise de votre voiture et vous assurer ainsi une parfaite visibilité, nettoyez-le avec une solution composée de 1 litre d'eau chaude et d'un demi-verre de bicarbonate de soude. Ensuite, rincez le pare-brise à l'eau claire et prenez la route sans le moindre problème !

La précision : cette recette est aussi valable pour laver les phares et les feux arrière de votre véhicule. Même les pare-chocs peuvent en profiter, à condition qu'ils ne soient pas peints.

Pêche (entretenir le matériel de)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Comme de nombreux accessoires de sport et de loisirs, tout votre matériel de pêche peut aisément être nettoyé avec du bicarbonate de soude. Les cannes, hameçons, etc., peuvent être nettoyés au moyen d'une éponge imbibée d'eau et saupoudrée de bicarbonate de soude. Deux opérations en une seule : nettoyage et désinfection. Ensuite, rincez à l'eau claire et séchez votre matériel. Les poissons n'ont qu'à bien se tenir !



Piscine (entretenir la)

* Bicarbonate de soude

Si vous avez la chance d'en posséder une, vous savez à quel point plonger et nager dans une piscine peut être agréable. À la fin de la mauvaise saison, lorsque vous débâchez le bassin, vous remarquez souvent une longue traînée noire à hauteur de la ligne de flottaison. Si vous vous fiez aux responsables des commerces spécialisés, la seule solution passe par l'emploi de produits relativement onéreux et tellement peu inoffensifs qu'il est vivement déconseillé de faire des longueurs juste après les avoir utilisés. Il existe pourtant une solution efficace, saine et très économique : le bicarbonate de soude. Enfilez votre maillot et plongez dans la piscine. Et utilisez, pour effacer cette vilaine traînée noirâtre, une éponge généreusement saupoudrée de bicarbonate de soude. L'efficacité est au moins égale à celle des produits du commerce. Mais le bicarbonate ne présente, quant à lui, aucune toxicité, ce qui fait toute la différence...

Piscine (réguler le pH d'une)

* Bicarbonate de soude

Tous les professionnels vous diront qu'il est essentiel de veiller au maintien du pH de l'eau de votre piscine. Il existe d'ailleurs des petits kits qui vous permettent de tester très facilement ce fameux pH et, par la suite, d'agir en conséquence. Certes, il existe de nombreux produits chimiques qui permettent de le réguler, mais ils sont généralement onéreux. Alors que, fort bon marché, le bicarbonate de soude assure un excellent rôle régulateur : il augmente le pH si l'eau se révèle trop acide et il le fait baisser si l'eau de votre piscine est trop basique. Le tout est de procéder par étapes successives. Commencez par verser une tasse de bicarbonate de soude dans votre piscine et laissez agir pendant quelques heures, voire toute une nuit. Mesurez ensuite le pH de l'eau et, si besoin, répétez l'opération jusqu'à ce que ce pH se trouve dans la norme. En règle générale, et en fonction du volume d'eau contenu dans la piscine, 50 cl à 1 litre de bicarbonate de soude sont nécessaires.

Le conseil : l'utilisation du bicarbonate de soude, en remplacement des produits chimiques traditionnels, vous permet de nager pendant que le produit naturel agit.

Plan de travail (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Jus de citron

Si vous aimez vraiment cuisiner, le fait de travailler sur un plan de travail impeccable est certainement important pour vous. C'est d'autant plus important que vous y déposez la plupart de vos aliments : fruits et légumes, poissons, viandes et volailles, herbes fraîches... Une extrême propreté est donc de rigueur. Mais il est bien entendu exclu d'utiliser des produits chimiques et toxiques puisque, justement, vous y travaillez tous vos ingrédients. Seule une solution naturelle et efficace doit être de mise. Dans un récipient, mélangez du bicarbonate de soude et du jus de citron, de manière à obtenir une préparation pâteuse. Étalez-la sur le plan de travail et laissez-la agir pendant environ 45 minutes. Rincez ensuite à l'eau claire et essuyez. Vous n'avez plus qu'à mitonner quelques bons petits plats !

Plaque de cuisson (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude

Saupoudrez une éponge humide avec un peu de bicarbonate de soude, sans excès. Frottez ensuite vos plaques de cuisson avec cette éponge, puis rincez à l'eau et séchez. Vos plaques de cuisson seront comme neuves.

Le conseil : bien sûr, le bicarbonate de soude présente cet avantage de ne rien griffer ou rayer. Mais soyez tout de même prudent et évitez d'appuyer trop fort en passant votre éponge humide.

Porcelaine (détacher un objet en)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous voulez faire disparaître une vilaine tache sur un objet ou un bibelot en porcelaine, imbitez une éponge d'eau et saupoudrez-la de bicarbonate de soude. Frottez-en la zone à traiter, sans trop forcer.

La précision : ce petit traitement naturel donne surtout d'excellents résultats avec les taches de thé ou de café.



Porte (traces de doigts sur une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour éliminer sur les portes toutes les traces de petits doigts sales ou pleins de chocolat ou de confiture, pensez au bicarbonate de soude. Plongez une éponge dans l'eau, puis saupoudrez-la de bicarbonate. Rincez et séchez.

Le conseil : toutes les portes y passent ! Portes des pièces intérieures, portes extérieures, portes des placards et des armoires de cuisine, etc.

Poubelle (odeur de)

- * Bicarbonate de soude

Même si vous êtes un adepte convaincu du tri des déchets, certaines odeurs particulièrement peu attrayantes finiront par émaner de votre poubelle. Pour les combattre, rien ne vaut le bicarbonate de soude. Le mieux, pour cela, est de placer un sac en plastique dans votre poubelle et d'y verser une généreuse dose de bicarbonate (l'équivalent d'un verre). Versez vos déchets par-dessus, sans le moindre risque d'émanations pestilentielles.

La précision : la plupart d'entre nous l'ont oublié, mais la poubelle doit bel et bien son nom au juriste et diplomate français Eugène-René Poubelle, mort

à Paris dans les premières années du vingtième siècle. En 1864, alors qu'il est préfet de la Seine, il prend un arrêté obligeant les propriétaires de logements à mettre à la disposition de leurs locataires des récipients communs, munis de couvercles, et destinés à recevoir les ordures ménagères. Ainsi naissent les premières poubelles. Celles-ci sont d'entrée de jeu fort réglementées : les dimensions, la contenance et le nombre de poubelles sont soigneusement déterminés. Le préfet Poubelle, qui est aussi à l'origine du tout-à-l'égout, impose ainsi un trio de récipients : le premier pour les papiers et les chiffons, le deuxième pour le verre et la faïence, le troisième pour les matières putrescibles. Les prémices du tri sélectif !

Produit nettoyant (faire son)

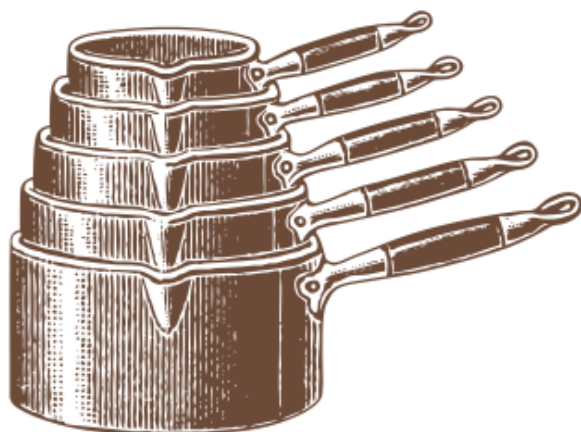
- * Bicarbonate de soude
- * Alcool
- * Eau

Remplissez un récipient avec 2 litres d'eau chaude, puis versez-y un quart de verre de bicarbonate de soude et un demi-verre d'alcool. Utilisez ensuite ce produit nettoyant fait maison dans la plupart de vos tâches ménagères. Écologique et économique, ce produit artisanal se montre d'une réelle efficacité dans toute la maison.

Produit vaisselle (faire son)

- * Bicarbonate de soude
- * Produit vaisselle biologique
- * Vinaigre blanc
- * Huile essentielle de citron
- * Eau

Dans un récipient, mélangez bien 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude, 10 cl de produit vaisselle de qualité biologique, 1 généreuse cuillerée à soupe de vinaigre blanc et environ 13 à 15 gouttes d'huile essentielle de citron. Versez ensuite le liquide ainsi obtenu dans un flacon ou une bouteille en verre d'une contenance de 50 cl et com-



plétez avec de l'eau froide. N'oubliez pas de bien secouer avant chaque utilisation. Faites votre vaisselle comme d'habitude. Seule différence, mais de taille : vous utilisez désormais un produit vaisselle très économique, super-efficace, tout à fait écologique et... entièrement fait maison !

L'info-produit : l'huile essentielle de citron possède de nombreuses qualités, propriétés et vertus. Elle est tout à la fois antibactérienne, antiseptique, digestive, tonique et anti-nauséuse. Elle contribue à la fluidité sanguine et aide à se protéger naturellement contre l'hépatite. Si elle n'est pas recommandée aux femmes enceintes ou qui allaitent, et si elle peut irriter certaines peaux très sensibles, elle est par contre conseillée (éventuellement en association avec d'autres produits naturels) pour lutter contre les ballonnements et la digestion difficile, pour soulager les coups de froid et les états grippaux, pour combattre la fatigue et le mal des transports, pour lutter contre le surpoids. Intégrée à plusieurs recettes cosmétiques naturelles (des shampooings, des masques, des soins gommants ou des gels après-rasage), elle est aussi indiquée pour certaines tâches ménagères : ses capacités nettoyantes font alors merveille.

Rideau de douche (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous voulez nettoyer votre rideau de douche, étalez-le et frottez-le avec une éponge imbibée d'un peu de bicarbonate de soude. Rincez ensuite à l'eau tiède et rependez-le en l'ouvrant pour qu'il puisse sécher à l'air ambiant.

Le conseil : outre le fait que votre rideau de douche sortira bien propre de cette opération, il sera aussi débarrassé de toute trace de moisissure.

Rotin (nettoyer le)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour bien nettoyer du mobilier en rotin, privilégiez une solution composée de 3 ou 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude (en fonction de l'état du rotin) et de 1 litre d'eau tiède. Mélangez bien et imprégnez une éponge avec cette préparation. Passez-la sur le rotin à nettoyer, puis laissez sécher à l'air libre.

Le conseil : évitez de faire sécher vos meubles en rotin en plein soleil.

Rouille (éliminer la)

- * Bicarbonate de soude
- * Pomme de terre

La petite astuce suivante vous paraîtra certainement étonnante, voire étrange, et pourtant elle fonctionne à merveille. Pour éliminer toute trace de rouille sur une surface métallique, faites confiance au redoutable duo bicarbonate de soude-pomme de terre. Coupez une pomme de terre en deux et saupoudrez-en une moitié (la face coupée) de bicarbonate. Frottez ensuite la pomme de terre bicarbonatée sur la surface à traiter. La rouille disparaîtra ainsi sans trop d'effort et sans qu'il soit nécessaire d'utiliser de produit toxique.



Le conseil : profitez de l'attrait supplémentaire du bicarbonate de soude qui ne raye ni ne griffe les surfaces sur lesquelles on le frotte avec une force mesurée.

Sac de sport (désodoriser un)

*** Bicarbonate de soude**

Toutes les mères ou épouses de sportifs le savent bien : il n'est pas toujours agréable d'ouvrir le sac de sport de son champion... Les chaussures dans lesquelles il a transpiré d'abondance et les chaussettes sales ne dégagent pas toujours une odeur des plus subtiles. En conséquence, tout sac de sport va finir par absorber les odeurs et sentir mauvais. Sauf si vous prenez la précaution de saupoudrer un peu de bicarbonate de soude et de le laisser agir pendant que le sac ne voyage pas jusqu'à la salle ou au terrain de sport. Le bicarbonate va absorber toutes les odeurs indésirables. Secouez le sac afin de le débarrasser du bicarbonate juste avant d'y glisser maillot, chaussures et chaussettes de sport. Les sportifs reconnaissants vous diront merci !

Serviettes éponge (désodoriser les)

* Bicarbonate de soude

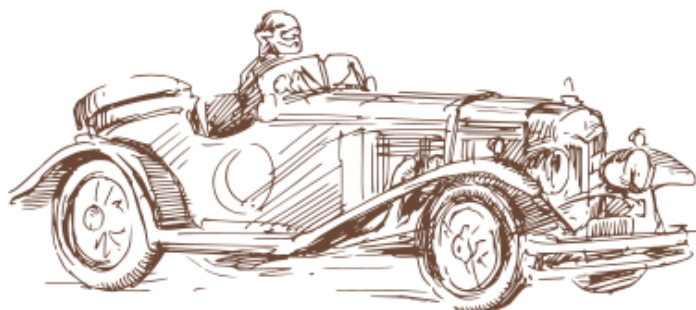
Pour débarrasser toutes vos serviettes éponge d'éventuelles odeurs (des odeurs corporelles notamment), ajoutez un demi-verre de bicarbonate de soude à votre produit de lessive habituel.

Sièges de voiture (nettoyer les)

* Bicarbonate de soude

* Vinaigre blanc

Pour nettoyer les sièges en tissu de votre voiture et éliminer la plupart des éventuelles taches, saupoudrez-les de bicarbonate de soude et laissez agir pendant environ 15 à 20 minutes. Ensuite, frottez au moyen d'une éponge humide. Rincez et laissez sécher.



Le conseil : si vos sièges de voiture sont maculés de taches vraiment récalcitrantes, passez au plan B. Dans un bol, mélangez bien 3 doses de bicarbonate de soude et 1 dose de vinaigre blanc, jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse. Après avoir effectué un petit test sur une partie peu visible du tissu, appliquez la pâte ainsi obtenue sur les zones à traiter et laissez-la agir pendant une dizaine de minutes environ. Ensuite, brossez, rincez à l'eau et laissez sécher.

Siphon (supprimer les odeurs dans un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Il peut arriver qu'un siphon situé dans la cuisine, dans la salle de bain ou dans les sanitaires dégage de mauvaises odeurs. Pour les faire disparaître rapidement, versez-y un demi-verre de bicarbonate de soude, puis laissez couler de l'eau chaude. Environ 15 à 20 minutes plus tard, faites couler de l'eau tiède. Les odeurs indésirables devraient avoir complètement disparu.

Stores vénitiens (nettoyer les)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Nettoyer à fond des stores vénitiens n'est jamais une partie de plaisir. Passer un chiffon humide sur toutes les lamelles du store, sur les deux faces, est aussi long que fastidieux. Aux grands maux les grands remèdes. Facilitez-vous la vie et décrochez le store avant de le plonger dans une baignoire remplie d'eau tiède additionnée d'un verre de bicarbonate de soude. Laissez le store tremper dans cette eau bicarbonatée pendant environ 30 minutes, puis brossez-en les lamelles avec une brosse douce. Rincez-le ensuite à l'eau tiède (pour cela, vous pouvez vider la baignoire et utiliser la douche), puis suspendez-le à nouveau en l'ouvrant : cela le fera sécher naturellement.



Tapis (raviver les couleurs d'un)

* Bicarbonate de soude

Cette recette permettant de raviver les couleurs d'un tapis quelque peu terni se déroule en trois étapes. La première consiste tout simplement à y passer l'aspirateur de la manière habituelle. La deuxième consiste à le saupoudrer de bicarbonate de soude et à laisser agir le produit pendant 2 à 3 heures environ. Enfin, la dernière étape du processus consiste à passer une nouvelle fois l'aspirateur afin d'éliminer tous les résidus de bicarbonate. Votre précieux tapis devrait ainsi avoir retrouvé de jolies couleurs.

La précision : outre le fait de redonner des couleurs, cette astuce permet également de faire disparaître toutes les odeurs qui ont imprégné le tapis au fil du temps, le bicarbonate de soude jouant alors pleinement son rôle absorbant.

Tapis (tache sur un)

* Bicarbonate de soude

Si vous constatez que quelqu'un a fait une vilaine tache sur votre plus beau tapis, saupoudrez la zone à traiter de bicarbonate de soude, puis frottez jusqu'à disparition de cette tache à l'aide d'une éponge humide.

Le conseil : plus vite vous intervenez après l'apparition de la tache, plus efficace sera ce « truc ».

Tapis de douche (nettoyer un)

*** Bicarbonate de soude**

Peut-être avez-vous installé un tapis sur le sol de votre douche, histoire de ne pas glisser sur le bac ou le carrelage humide. Sage précaution ! Mais vous constatez qu'à la longue, le tapis se couvre de moisissures. C'est quasiment inévitable, mais toujours dérangeant. Pour les éliminer efficacement, saupoudrez votre tapis de douche de bicarbonate de soude et laissez agir le produit pendant environ 30 minutes. Frottez ensuite le tapis à l'aide d'une éponge humide, puis rincez-le à fond. La moisissure aura disparu. Répétez la même opération au fur et à mesure de la réapparition de traces de moisissures.

En cuisine

Bac à légumes (assainir le)

* Bicarbonate de soude

Le bac à légumes est un compartiment fort important dans votre réfrigérateur. Et il doit toujours être d'une propreté absolue et dépourvu de toute odeur parasite. Pour faire disparaître toute odeur, justement, saupoudrez le fond du bac avec du bicarbonate de soude et couvrez-le avec de l'essuie-tout, sur lequel vous pourrez poser fruits et légumes frais.

Le conseil : pour une efficacité optimale, remplacez le bicarbonate de soude tous les deux à trois mois.

Boisson (pétillante)

* Bicarbonate de soude

Orange, citron, banane, pamplemousse... peu importe. Vous venez de presser quelques fruits et vous offrez un délicieux jus de fruits frais à vos amis. Étonnez-les en leur proposant un jus de fruits pétillant. Il vous suffit pour cela d'ajouter un peu de bicarbonate de soude dans chaque verre (pas plus d'une demi-cuillerée à café) et de remuer.

La précision : le bicarbonate ne se contente pas de transformer un savoureux jus de fruits frais en une agréable et rafraîchissante boisson pétillante. Il facilite aussi leur digestion.

Cafetière (nettoyer une)

* Bicarbonate de soude

Il n'est bien entendu pas question d'utiliser du savon pour nettoyer votre cafetière ! Vos prochaines tasses de café auraient immanquablement une saveur pour le moins originale et déroutante... En revanche, vous pouvez déposer un peu de bicarbonate de soude sur un chiffon propre et l'utiliser pour nettoyer votre cafetière comme s'il s'agissait d'un produit ordinaire.



La précision : le bicarbonate de soude ne laissera ni saveur ni odeur résiduelle dans votre cafetière et vos prochaines tasses de café seront délicieuses.

Casserole (détacher une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Vous venez de faire de la cuisine pour le plus grand plaisir de votre famille de gourmands, mais une préparation a attaché au fond de la casserole. Une catastrophe ? Pas vraiment, si vous avez le réflexe de vous fier au bicarbonate de soude. Sans hésiter, saupoudrez le fond brûlé de la casserole avec du bicarbonate de soude, puis ajoutez un petit peu d'eau chaude. Laissez agir ce mélange pendant environ 30 minutes, puis videz la casserole et rincez-la. Le dépôt brûlé partira sans la moindre difficulté.



Le conseil : en fonction de l'étendue des dégâts, laissez agir la préparation bicarbonatée plus ou moins longtemps. Une seule précaution : cette astuce n'est pas valable pour les casseroles en aluminium.

Compote de fruits **(supprimer l'acidité de la)**

*** Bicarbonate de soude**

Juste après la cueillette des fruits, il est toujours très agréable de mitonner des compotes maison. Mais certaines d'entre elles présentent parfois une acidité élevée, ce qui peut couper le bel élan des gourmets, voire celui des gourmands. La solution, une fois de plus, passe par le bicarbonate de soude. Pour supprimer cette acidité, ajoutez tout simplement une pincée de bicarbonate par litre de compote pendant la cuisson. Personne ne résistera plus à vos succulentes compotes !

Confiture **(supprimer l'acidité de la)**

*** Bicarbonate de soude**

Il suffit en général d'une pincée de bicarbonate de soude ajoutée pendant la cuisson de vos confitures pour en supprimer toute désagréable acidité. comptez une pincée de bicarbonate de soude par litre de confiture.

Congélateur (désodoriser le)

- * **Bicarbonate de soude**

Pour désodoriser efficacement votre congélateur, glissez-y un petit récipient non couvert, rempli d'environ 100 g de bicarbonate de soude. Celui-ci va absorber les odeurs, aussi tenaces ou fortes soient-elles. Dès que votre congélateur est désodorisé, retirez le récipient et jetez le bicarbonate.

Croque-monsieur (nettoyer un appareil à)

- * **Bicarbonate de soude**
- * **Eau**

Tout le monde est d'accord pour reconnaître que les croque-monsieur sont une préparation rapide, facile et délicieuse. Et tout le monde se montre aussi unanime pour affirmer que le nettoyage de l'appareil à croque-monsieur est une véritable corvée. Ce que l'on sait moins, c'est que le bicarbonate de soude permet de faciliter grandement cet incontournable nettoyage. Voici comment procéder : humidifiez les plaques de l'appareil, puis saupoudrez-les de bicarbonate, sans excès. Frottez-les ensuite avec une brosse à dents assez souple, puis passez une éponge mouillée et séchez. La prochaine fournée de croques n'attend plus que votre gourmandise !

L'info : il semble que le tout premier croque-monsieur ait été servi en 1910, dans un café du boulevard des Capucines, à Paris. Si l'origine de la préparation est connue, celle de son nom reste, par contre, une énigme. Typique de la cuisine « sur le pouce », le croque-monsieur connaît un très grand nombre de variantes : le croque à cheval (un œuf sur le plat est ajouté sur chaque croque), le croque auvergnat (le gruyère est alors remplacé par du bleu d'Auvergne), le croque hawaïen (une rondelle d'ananas est ajoutée à la garniture), le croque tartinette (préparé avec des pommes de terre)... Pour tous les goûts et toutes les envies !

Évier

(neutraliser les odeurs sous l')

* Bicarbonate de soude

Il se peut que certaines odeurs peu agréables se dégagent du dessous de votre évier. Pour les neutraliser rapidement, glissez un petit bol de bicarbonate de soude sous l'évier et laissez tranquillement agir le produit, qui va absorber les odeurs indésirables.

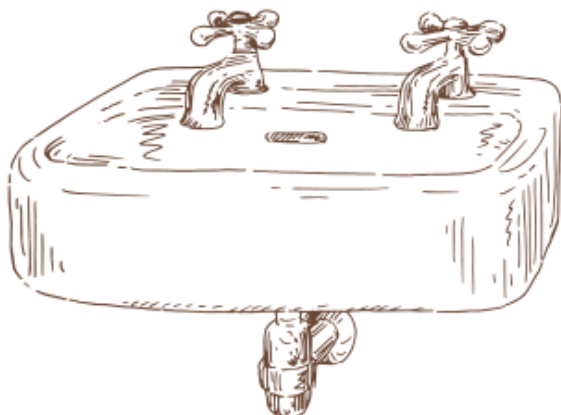
Le conseil : on ne peut que vous recommander de remplacer le bicarbonate dès que son effet diminue, en principe au bout de deux à trois mois, en fonction des odeurs qu'il doit absorber.

Évier en céramique (détacher un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour éliminer les taches qui se sont éventuellement formées dans votre bel évier en céramique, frottez-les très énergiquement avec un chiffon imprégné d'eau et saupoudré de bicarbonate de soude (1 cuillerée à soupe doit suffire). Si les taches sont plus profondément incrustées, n'hésitez pas à répéter l'opération. Ensuite, rincez et séchez.

Le conseil : si, malgré tous vos efforts, vous n'arrivez pas au bout des taches les plus tenaces, essayez la méthode suivante : versez une petite couche de bicarbonate de soude sur la tache à faire disparaître et laissez agir le produit pendant plusieurs heures. Ensuite, frottez au moyen d'une éponge mouillée. La tache devrait avoir disparu. Rincez et séchez pour terminer.



Fruits (laver les)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Remplissez un bol d'eau froide et diluez-y 1 généreuse cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Utilisez ce petit mélange pour frotter tous vos fruits, qui seront ainsi sainement nettoyés et quasi prêts à être dégustés.

Gâteau aux fruits (préparer un)

- * Bicarbonate de soude

Vous avez envie de faire plaisir à votre famille de gourmands et vous préparez une succulente tarte aux fruits rouges. Cette petite astuce va la rendre encore meilleure : incorporez une pincée de bicarbonate de soude aux fruits et mélangez délicatement. Patientez quelques minutes et goûtez. Non seulement l'acidité de certains fruits (les framboises, les mûres...) aura disparu, mais vous devrez incorporer nettement moins de sucre à votre préparation. Tout le monde va se régaler !

Germoir (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous aimez cuisiner et déguster des graines germées, qui sont très tendance, il est probable que vous possédiez un germoir, histoire de faire pousser et de récolter vos graines germées faites maison. Des graines qui, bien entendu, seront encore plus savoureuses que celles que vous pouvez acheter dans certains commerces spécialisés, foi de producteur ! Cela étant dit, il est essentiel que votre germoir soit toujours d'une propreté sans faille. Pour parvenir à ce résultat, versez du bicarbonate de soude sur les parties internes et externes du germoir (mais sans excès), puis frottez avec un chiffon propre imprégné d'eau. Il ne vous reste plus ensuite qu'à rincer à l'eau et à sécher soigneusement.

La précision : cette astuce est valable quel que soit le matériau de votre germoir (plastique ou céramique). Le bicarbonate de soude est, dans ce cas, toujours préférable aux autres produits car, contrairement à ces derniers, il ne risque pas de laisser des odeurs résiduelles, voire un goût, dans le germoir.

Gibier

(atténuer le fumet d'un)

* Bicarbonate de soude

En automne et en hiver, le gibier a souvent les faveurs des gourmets. Il faut cependant bien reconnaître que certains gibiers sont particulièrement forts, aussi bien en saveur qu'en odeur. Les amateurs apprécieront, mais tout le monde ne montre pas un tel enthousiasme. Si vous désirez atténuer un peu l'odeur puissante d'une viande de gibier, saupoudrez-la sans excès de bicarbonate de soude après l'avoir découpée en morceaux. Glissez-la ensuite dans un endroit sombre, sec et frais, pour la faire un peu faisander. Juste avant de l'utiliser en cuisine, passez-la rapidement sous un filet d'eau froide pour la débarrasser de l'excédent de bicarbonate. Essuyez-la et commencez votre recette préférée.



La précision : ce n'est pas un hasard si le bicarbonate de soude est régulièrement utilisé en cuisine. Non seulement il rend énormément de services aux cuisiniers, mais il présente en outre une totale innocuité.

Glaçage (réussir un)

- * **Bicarbonate de soude**

Le « truc » pour réussir un beau glaçage réside dans sa souplesse, qui vous permettra de l'étaler très aisément sur votre préparation. Pour garantir cette souplesse, incorporez-y 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. Votre glaçage sera aussi bon, mais plus facile à manipuler.

Hotte (nettoyer les filtres de la)

- * **Bicarbonate de soude**

- * **Eau**

Pour nettoyer et désodoriser les filtres de votre hotte de cuisine, vous pouvez aussi faire confiance au bicarbonate de soude. Faites-les tremper dans un évier rempli d'une eau fort chaude et saupoudrez-les de bicarbonate. Les résidus de graisse vont se détacher des filtres et être absorbés par le bicarbonate. Vous prolongerez ainsi la vie et l'efficacité de vos filtres de hotte. Et comme le bicarbonate de soude coûte nettement moins cher que de nouveaux filtres, c'est tout bénéfice !

Hotte (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour nettoyer et désinfecter la hotte de votre cuisine en une seule opération, mélangez dans un bol 3 doses de bicarbonate de soude et 1 dose d'eau tiède, jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse. Appliquez-la sur les parties de la hotte que vous désirez nettoyer et laissez-la agir plusieurs heures (le mieux est d'effectuer cette opération en soirée, après votre dernier repas, et de laisser agir la préparation pendant toute la nuit). Rincez ensuite la hotte au moyen d'une éponge bien imprégnée d'eau chaude et séchez soigneusement. Votre hotte sera presque comme neuve.

Huile (éliminer de l')

- * Bicarbonate de soude

Si, par accident, de l'huile s'est renversée dans une boîte alimentaire en plastique, absorbez-la facilement en utilisant un linge légèrement humide saupoudré de bicarbonate de soude. C'est très efficace !

Lèchefrite (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Il n'est pas très difficile de nettoyer en profondeur et de faire briller une lèchefrite. Si elle est vraiment sale, saupoudrez-la de bicarbonate de soude, puis versez-y de l'eau bouillante, sur une hauteur de 1 cm. Laissez agir pendant 1 ou 2 minutes, puis jetez la solution bicarbonatée et recommencez immédiatement l'opération. Répétez-la aussi souvent que nécessaire jusqu'à obtention d'un résultat tout à fait satisfaisant.

L'info : selon certaines sources, le nom « lèchefrite » serait une déformation de l'ancien français « lèche-froie » qui désignait ce qui « léchait », ce qui tombait des broches. Aujourd'hui, cela n'a guère changé : il s'agit d'un ustensile, généralement de forme rectangulaire, qui est placé sous les pièces embrochées afin d'en récolter jus et sucs.

Légumes (préserver la couleur des)

- * Bicarbonate de soude

Pour profiter pleinement de tous les bienfaits des légumes, et notamment de leur valeur nutritionnelle, n'hésitez pas à ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude à leur eau de cuisson.

Le conseil : en incorporant un petit peu de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson de vos légumes, vous ne préserverez pas seulement leur valeur nutritionnelle, mais aussi toutes leurs couleurs. En outre, cet ajout vous fera économiser un tout petit peu d'énergie, car les temps de cuisson vont être légèrement raccourcis. N'oubliez donc pas de surveiller attentivement la cuisson.

Légumes à feuilles (laver les)

- * Bicarbonate de soude
- * Sel
- * Eau

Pour nettoyer soigneusement tous vos légumes à feuilles, faites-les tremper pendant environ 10 minutes dans l'équivalent de 4 verres d'eau froide additionnée de 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude et d'une demi-cuillerée à café de sel fin (ou tout autre volume de mêmes proportions).



Légumes secs (préserver la saveur et les couleurs des)

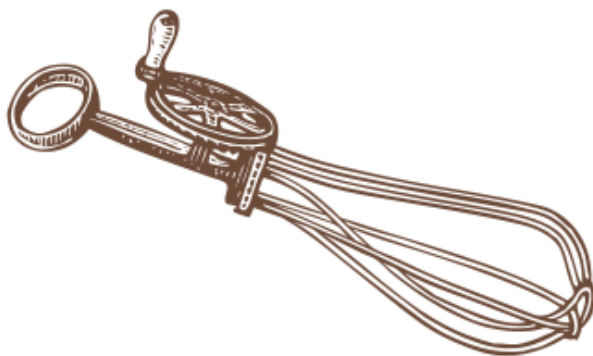
* Bicarbonate de soude

Versez dans l'eau de trempage de tous vos légumes secs 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. Cette petite astuce permettra de préserver, voire de raviver, les couleurs et les saveurs de vos lentilles et autres pois chiches. En même temps, cela les rendra aussi un peu plus digestes, ce qui n'est jamais à négliger.

Œufs en neige (monter des)

* Bicarbonate de soude

Pour monter facilement et rapidement des blancs d'œufs en neige, ajoutez-leur une petite pincée de bicarbonate de soude. Et, cerise sur le gâteau, ils seront à coup sûr bien fermes !



Le conseil : pour monter des blancs d'œufs en neige, il est préférable de ne pas utiliser des œufs extrafraîs. Au contraire, des œufs qui ont quelques jours conviennent à merveille. Ils ont en effet tendance à absorber plus d'air quand ils sont fouettés. Et ils montent donc encore plus facilement. Si vous les montez au fouet, commencez tout d'abord par soulever les blancs en fouettant d'un mouvement circulaire et vertical (jamais de mouvement horizontal), afin d'incorporer le plus d'air possible. La préparation est parfaitement réussie lorsque les blancs montés restent collés au récipient quand vous le retournez.

Omelette (réussir une)

* Bicarbonate de soude

Bien réussir une omelette ne tient ni du miracle, ni du hasard. Et, en fin de compte, ce n'est pas vraiment compliqué. Pour la réussir sans problème tout en la rendant plus digeste, ajoutez deux pinçées de bicarbonate de soude pour une omelette de quatre œufs. Battez le tout à la fourchette et faites cuire à la poêle.

Le conseil : la réussite d'une omelette passe aussi par quelques règles de base. La première d'entre elles concerne le nombre d'œufs : on conseille généralement de ne pas dépasser une demi-douzaine d'œufs pour obtenir un résultat

de qualité. Au-delà de six œufs, le résultat final risque d'être médiocre. Ensuite, il convient de toujours battre les œufs à la fourchette, en arrêtant de battre dès que les premières bulles apparaissent. La troisième règle essentielle concerne la cuisson : on conseille toujours de privilégier une cuisson au gaz plutôt que l'utilisation d'une cuisinière électrique.

Pâte à gâteau (alléger une)

*** Bicarbonate de soude**

Vous adorez faire de la pâtisserie et votre famille se régale toujours en dégustant les biscuits, tartes et autres gâteaux maison que vous préparez. Si vous désirez alléger une pâte à gâteau afin qu'il soit encore plus savoureux, mais aussi plus digeste, il vous suffit d'incorporer du bicarbonate de soude dans votre farine. Comptez une demi-cuillerée de bicarbonate pour 250 g de farine (ou tout autre volume, sur base des mêmes proportions).

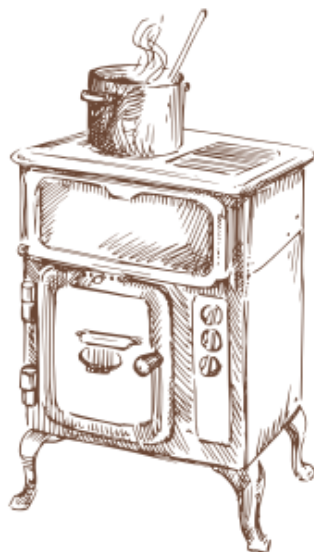
La précision : bien sûr, le bicarbonate de soude ne remplace pas la levure, mais il en renforce l'action et permet d'obtenir une préparation finale plus légère et plus digeste. Et donc encore meilleure !

Plaque de cuisson (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour éliminer les taches les plus tenaces qui abîment vos plaques de cuisson, préparez une petite mixture composée de 3 doses de bicarbonate de soude pour 1 dose d'eau. Appliquez la préparation pâteuse ainsi obtenue sur les taches et laissez-la agir pendant toute une nuit (vous pouvez traiter les taches avant d'aller dormir et laisser agir le produit pendant la nuit). Ensuite, nettoyez la plaque de cuisson à l'eau et séchez-la.

Le conseil : vous n'avez aucune crainte à avoir car le bicarbonate de soude ne rayera et n'attaquera pas vos plaques de cuisson.



Plat à four (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si une préparation gourmande a attaché au fond d'un plat de cuisson, réparez facilement les dégâts en versant dans le fond du plat de 2 à 3 cuillerées de bicarbonate de soude. Remplissez ensuite le plat d'eau chaude et laissez agir pendant au moins 30 minutes. Videz alors le plat et lavez-le comme d'habitude.

Le conseil : en fonction de l'état de votre plat, la dose de bicarbonate de soude peut être très légèrement revue, ainsi que le temps d'action de l'eau bicarbonatée.

Purée (réussir une)

- * Bicarbonate de soude

Si vos convives apprécient votre purée de pommes de terre, c'est certainement parce qu'elle est tout à la fois savoureuse et légère. Voici une petite astuce bien pratique qui la rendra encore plus aérienne. Faites cuire vos pommes de terre comme à l'accoutumée, puis réduisez-les en purée en y incorporant un peu de lait chaud et de l'huile d'olive. En même temps, ajoutez une toute petite pincée de sel (en fonction de votre goût) ainsi qu'une poignée de bicarbonate de soude. Mélangez bien le tout, servez et dégustez !

Le conseil : de l'huile d'olive en remplacement du beurre traditionnel ? Eh oui, car cette huile aux mille et une vertus rendra votre purée plus digeste et nettement moins riche en mauvaises graisses saturées.

Réfrigérateur (désodoriser le)

- * Bicarbonate de soude

Pour désodoriser efficacement votre réfrigérateur, glissez-y un petit récipient non couvert, rempli d'environ 100 g de bicarbonate de soude. Celui-ci va absorber les odeurs, aussi tenaces ou fortes soient-elles. Dès que votre réfrigérateur est désodorisé, retirez le récipient et jetez le bicarbonate.

Réfrigérateur (nettoyer le)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Eau

Pour nettoyer efficacement et sans trop d'efforts l'intérieur de votre réfrigérateur, mélangez tout d'abord 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillerées à soupe de vinaigre blanc dans 1 litre d'eau chaude. Utilisez cette préparation pour nettoyer les étagères et les parois de votre réfrigérateur. Rincez et séchez.

Le conseil : pour les aliments, votre réfrigérateur ménager est le tout dernier maillon de la chaîne du froid (sa température moyenne intérieure doit idéalement être comprise entre 0 et 4 °C). Son hygiène doit bien entendu être irréprochable. Pour préserver toute sa propreté intérieure, conservez vos aliments dans des emballages séparés et bien hermétiques (pour éviter la propagation de multiples odeurs), dégivrez l'appareil au moins une fois par an (une couche de 4 mm de givre double votre consommation électrique !) et nettoyez-le très régulièrement (une fois par mois au minimum), en partant du haut pour ne pas salir les étagères déjà lavées.

Rhubarbe **(modifier l'acidité de la)**

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Je vois d'ici les gourmands qui pointent le bout du nez ! Compote de rhubarbe, confiture à la rhubarbe, tarte à la rhubarbe, vin de rhubarbe... Celle-ci se prête à d'innombrables préparations plus tentantes les unes que les autres. Et il est bien difficile d'y résister. Seul petit bémol : son acidité, qui peut engendrer certains problèmes digestifs. Pour remédier efficacement à cet inconvénient, laissez préalablement tremper la rhubarbe dans un fond d'eau froide additionné de 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Il ne reste plus, ensuite, qu'à l'égoutter et à la rincer avant de l'intégrer à l'une ou l'autre recette.

L'info-produit : la rhubarbe telle que nous la cultivons aujourd'hui dans nos potagers et vergers viendrait de Sibérie, de Russie, de Mongolie et de Chine. C'est pour cette raison qu'elle s'est bien acclimatée dans les régions au climat frais. Si elle a longtemps été appréciée comme plante médicinale, elle n'est entrée dans les cuisines que dans le courant du ^{xvii}^e siècle. Outre son utilisation dans de nombreuses recettes sucrées, elle peut aussi accompagner le poisson en remplaçant l'oseille dans une sauce, ou être intégrée à un tajine ou à une soupe de légumes. Quelle que soit la préparation, ce ne sont jamais les feuilles de rhubarbe qui doivent être consommées (elles sont toxiques !), mais les tiges fraîchement coupées. Dernière précision : la rhubarbe ne doit jamais être cuite dans des récipients en fer, en cuivre ou en aluminium. Elle réagirait immanquablement à la présence de ces métaux et prendrait une affreuse teinte brunâtre fort peu appétissante.



Rince-doigts (préparer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous envisagez de proposer à vos convives des aliments à décortiquer avec les doigts (crevettes, pinces de homard, travers de porc...), n'oubliez pas de prévoir des rince-doigts. L'idéal est de disposer des petits bols sur la table, remplis d'une eau bicarbonatée, à raison d'une demi-cuillerée à café de bicarbonate pour la valeur d'un verre d'eau. Simple et efficace pour laver et dégraisser les doigts.

Robot ménager (nettoyer un)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Voilà une recette qui vous permettra de toujours avoir un robot ménager impeccable sous la main, débarrassé de toute trace de nourriture. À condition, toutefois, de répéter cette opération après chaque utilisation.

En fonction de la capacité du bol de votre robot, versez-y 1 litre d'eau chaude et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Fermez le bol bien hermétiquement et actionnez l'appareil pendant environ 30 secondes. Il ne vous reste plus,

ensuite, qu'à laver l'appareil et ses accessoires comme d'habitude. Au final, ce nettoyage aura été bien en profondeur, plus en tout cas qu'un simple lavage à l'eau.



Rôti de porc (faire croustiller un)

*** Bicarbonate de soude**

Si vous aimez que votre rôti de porc soit délicieusement croustillant sous la dent, frottez-le, sans excès, avec un petit peu de bicarbonate de soude avant de le mettre à cuire. Imparable !

Le conseil : c'est l'action combinée du bicarbonate et de la graisse de viande qui va faire devenir

vosre rôti croustillant. Un petit conseil supplémentaire : lorsque vous achetez de la viande de porc chez votre artisan-boucher, privilégiez toujours une viande bien ferme, à fine texture et totalement dépourvue de la moindre odeur. Sa chair doit être pâle, tirant sur le rose. Quant au gras, il doit être bien blanc. Souvent, les porcs sont abattus avant l'âge de 6 ou 7 mois et ils présentent les caractéristiques évoquées ci-dessus, du moins pour les animaux élevés dans de bonnes conditions (c'est-à-dire hors des élevages industriels) et de qualité biologique. Par contre, si la texture de la viande est grossière ou que les os sont blancs (au lieu d'être rouges quand il s'agit d'une viande de qualité), cela signifie que l'animal est sensiblement plus âgé. Exigez un autre morceau de viande ou changez de boucher.

Saladier (nettoyer et dégraisser un)

* Bicarbonate de soude

Il n'est jamais très agréable de devoir nettoyer un saladier ou, d'une manière générale, tout plat fort huileux. Sauf si vous vous faites efficacement épauler par le bicarbonate de soude. Avant de laver votre saladier, saupoudrez-le de bicarbonate. Celui-ci va absorber toutes les graisses, mais aussi les odeurs. Votre saladier ressortira comme neuf.

Sauce à la tomate (éliminer l'acidité d'une)

* Bicarbonate de soude

Vous connaissez certainement des personnes qui redoutent de savourer une sauce à la tomate car son acidité leur cause quelques soucis. Et peut-être faites-vous attention à leur bien-être en ajoutant un peu de sucre dans la sauce. C'est effectivement une astuce très connue mais, comme l'on dit, il s'agit d'une fausse amie. En effet, si le sucre camoufle effectivement l'acidité de la sauce, elle ne la diminue en rien. Et, pour les personnes sensibles, le problème reste malheureusement entier. Il fallait donc trouver plus efficace que le sucre et, une fois de plus, c'est le bicarbonate de soude qui vient à la rescousse ! Sans la moindre hésitation, remplacez donc le sucre par une pincée (plus ou moins généreuse en fonction de la quan-



tité de sauce) de bicarbonate de soude. Celui-ci ne se contentera pas de masquer l'acidité de votre sauce, il la modifiera réellement... sans rien enlever à la saveur de votre préparation.

Thé glacé (préparer un)

* Bicarbonate de soude

Très apprécié, le thé glacé est une agréable boisson rafraîchissante, surtout pendant les journées les plus chaudes du cœur de l'été. Seul petit problème : sa richesse en tanins et son amertume peuvent parfois gâcher le plaisir. Pour remédier à cet inconvénient, ajoutez-y, juste avant de ser-



vir vos invités assoiffés, un peu de bicarbonate de soude et mélangez. Comptez environ 1 cuillerée à café de bicarbonate pour 2 litres de boisson. À votre santé !

Théière **(nettoyer une)**

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Pour nettoyer bien à fond une théière, utilisez une solution composée de 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude et de 50 cl d'eau. Ensuite, rincez et séchez soigneusement.

Verres **(nettoyer les)**

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si vous voulez faire disparaître de vos verres toutes les traces et autres taches, imbibe une éponge d'eau et saupoudrez-la de bicarbonate de soude. Frottez-en la zone à traiter, sans trop forcer.

La précision : cette astuce est aussi valable pour tous vos objets et bibelots en verre.

Viande (attendrir la)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Si votre boucher vous a vendu une viande un peu trop dure à votre goût, voici une petite astuce qui vous permettra tout de même de déguster un excellent repas. Attendrissez-la en la faisant tout simplement tremper dans une eau bicarbonatée. Comptez 1 cuillerée à café de bicarbonate par litre d'eau tiède. Et n'ayez aucune crainte : vos invités ne s'apercevront de rien !

Viande avariée (supprimer l'odeur de)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Vous avez été distrait et vous avez oublié de la viande dans votre réfrigérateur. Et, bien entendu, elle est maintenant avariée et laisse flotter une odeur désagréable dans le réfrigérateur. Sortez-la de l'appareil et jetez-la sans regret, puis lavez l'étagère sur laquelle elle était posée avec une éponge imbibée d'eau chaude et saupoudrée de bicarbonate de soude.

Le conseil : pour faire disparaître toute odeur désagréable, placez un ou deux morceaux de charbon sur l'étagère concernée. Celui-ci absorbera

l'odeur en un rien de temps. Vous pouvez aussi placer un petit bol ouvert, rempli de bicarbonate de soude. L'effet sera identique.

Vinaigre (trop de)

* Bicarbonate de soude

Même si vous êtes un cuisinier hors pair, une distraction ou une petite erreur peuvent arriver. Et vous constatez que vous avez versé trop de vinaigre dans une préparation. Ce n'est pas une catastrophe. Pour rattraper le coup et faire en sorte que vos convives ne se rendent compte de rien, saupoudrez progressivement du bicarbonate de soude sur la préparation. N'oubliez pas de goûter au fur et à mesure de l'ajout du bicarbonate, jusqu'à ce que vous soyez tout à fait satisfait de la saveur de votre préparation.

Le conseil : le bicarbonate de soude sert ici à neutraliser l'acidité du vinaigre. Procédez petit à petit, afin d'arriver à une saveur agréable.

Vitrocéramique (nettoyer une plaque)

* Bicarbonate de soude

Pour nettoyer efficacement vos plaques vitrocéramiques sans risquer de les griffer, saupoudrez

dessus un peu de bicarbonate de soude, puis frottez au moyen d'une éponge humide. Rincez ensuite à l'eau claire et séchez.

Le conseil : bien sûr, le bicarbonate de soude présente cet avantage de ne rien griffer ou rayer. Mais soyez tout de même prudent et évitez d'appuyer trop fort en passant le chiffon humide et bicarbonaté sur vos plaques vitrocéramiques.

Volaille (plumer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Vous faites peut-être partie des privilégiés qui ont la chance de pouvoir acheter leurs volailles directement chez un petit producteur artisanal ou à la ferme. Dans certains cas, le fermier aura la gentillesse de plumer la volaille pour vous. Dans



d'autres cas, la tâche vous incombera. Ce n'est pas très difficile à faire, surtout si vous utilisez la petite astuce suivante... Avant de la plumer, faites tremper la volaille entière dans de l'eau bouillante additionnée de bicarbonate de soude (une généreuse cuillerée à café suffit). Il ne vous reste plus, par la suite, qu'à retrouver des gestes simples et naturels, malheureusement un peu perdus, et à plumer votre volaille comme le faisait sans doute votre grand-mère. La qualité et la saveur sont à ce (petit) prix !

Zestes d'agrumes (nettoyer les)

- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Les zestes d'orange, de citron, de pamplemousse, de mandarine, etc., peuvent devenir de précieux alliés en cuisine. À condition, toutefois, que les fruits n'aient pas été traités (maltraités, pourrait-on dire) et qu'ils soient de qualité biologique. Dans ce cas, ils viendront agrémenter des gâteaux, des crèmes, des confitures, des gelées et autres marmelades. Dans tous les cas, il est conseillé de les laver. Pour ce faire, privilégiez une eau bicarbonatée. Une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude suffit.

Citron

*C'est peut-être la rançon d'un formidable succès...
Il est devenu tellement courant, tellement banal
pourrait-on même dire, qu'on ne le remarque presque
plus dans la corbeille à fruits. Au fil des ans, on a
même fini par oublier ses incontestables attraits
nutritionnels et vitaminiques, ses innombrables vertus,
ses formidables propriétés, ainsi que tous les services
qu'il peut rendre au quotidien dans la maison.*

Il ne faut pas s'y tromper : depuis l'hygiène corporelle jusqu'à l'entretien de la maison, en passant par les soins de beauté, la cuisine ou la santé, il prouve son utilité dans une multitude de facettes de la vie courante et trouve parfaitement sa place dans toutes les pièces de la maison.

« Il » ? Il s'agit de l'un des plus merveilleux fruits du soleil : le citron. Ce magnifique petit fruit gorgé de jus, d'un beau jaune vif, qui nous vient en droite ligne d'Asie. Aujourd'hui indissociable des paysages méditerranéens au même titre que la lavande ou l'olivier, par exemple, le citron retrouve – enfin ! – ses plus belles lettres de noblesse.

À la fois économique à l'achat et à l'usage, très facile d'utilisation, 100 % écologique, il fait partie de cette poignée de produits naturels qui, de plus en plus, commencent à remplacer

très avantageusement les produits aux substances chimiques imposés à grands coups de matraquages publicitaires par certaines industries.

Après avoir été trop longtemps cantonné à certains usages culinaires, le citron revient en force ! On en redécouvre les attraits et les vertus, ainsi qu'un nombre époustoufflant d'utilisations classiques ou nettement plus étonnantes.

Le citron dans l'histoire

On imagine mal, en achetant ses citrons aux étals du marché, que ce fruit apparemment anodin recèle encore tant de mystères. D'un point de vue purement botanique, par exemple, son origine reste encore incertaine. L'une des théories en vogue voudrait que le citron que nous utilisons actuellement soit en réalité le fruit d'une hybridation entre le citron vert, le cédrat et le pamplemousse.

Ses origines géographiques ne sont guère plus certaines. Tout le monde s'accorde sur le fait que le citron a vu le jour du côté de l'Asie. Quant à savoir où exactement... Est-ce en Chine ? Est-ce en Inde ? Ou dans un autre pays asiatique ? Pour le moment, le mystère reste entier.

LE CITRON PART À LA CONQUÊTE DU MONDE

Comme beaucoup de plantes d'importance majeure, les agrumes ont voyagé au gré des invasions et des grandes conquêtes du monde. Un texte chinois ancien nous apprend que ce peuple savait cultiver les agrumes plus de 1 000 ans avec J.-C.

En Europe, les premiers agrumes cultivés furent des cédratiers (*Citrus medica*), ramenés de Perse au IV^e siècle,

par les Macédoniens pendant les conquêtes entreprises par Alexandre le Grand. Le cédratier, ancêtre du citron, ne fut pas seulement cultivé par les Grecs, mais aussi par les Romains.

Le citron (*Citrus limon*), quant à lui, fut soit introduit au début du Moyen Âge par les Arabes en Afrique du Nord et dans le sud de l'Europe, soit ramené un peu plus tard de Terre Sainte par les Croisés qui le propagèrent en Europe.

CITRON ET SCORBUT

À l'époque des grands voyages de découvertes et de conquêtes, plusieurs dangers guettent les marins, dont le terrifiant scorbut. Cette grave maladie, qui causa de véritables ravages au sein des équipages, est provoquée par une importante carence en vitamine C. De cette carence découlent de nombreux problèmes de santé, allant d'une fatigue extrême ou du déchaussement dentaire aux hémorragies plus ou moins graves, voire même à la mort.

Il faut attendre 1747 et les observations d'un certain James Lind, médecin embarqué, pour constater qu'une importante consommation d'agrumes – et notamment de citrons – permet de compenser les manques en vitamine C. Ce sont ces observations qui décidèrent la Marine royale britannique à allouer, à la fin du XVIII^e siècle, une ration quotidienne de citron à ses marins... avec un effet immédiat et spectaculaire sur la (bonne !) santé de ceux-ci.

LA THÉRAPIE PAR LE CITRON

James Lind n'est pourtant pas le premier à remarquer les propriétés thérapeutiques du citron et à les utiliser à bon escient. Une fois de plus très en avance sur les peuples occidentaux, les Arabes de l'Antiquité en connaissaient presque tous les secrets, et ils en maîtrisaient parfaitement l'usage. Même le célèbre médecin iranien Avicenne y recourait d'abondance pour soigner notamment les diarrhées.

Avant d'être incontournable en cuisine, le citron connaît donc surtout des utilisations médicinales. Il faut patienter jusqu'au XVIII^e siècle pour qu'il fasse véritablement son entrée en cuisine. Non seulement parce qu'il permet d'assurer une bonne conservation des aliments, mais aussi parce qu'il leur apporte une petite note gustative supplémentaire particulièrement appréciée. Par la suite, on lui découvrira encore d'autres usages, liés aux soins de beauté, à l'entretien de la maison, etc.

Mille et un attraits

Le citron est vraiment un fruit formidable ! Pépins, pulpe, zeste, ziste, jus : toutes les parties du fruit ont leur importance et leur utilité. Et même s'il est composé à près de 90 % d'eau (il est donc très faiblement calorique) et qu'il reste pauvre en sucres (fructose et glucose), c'est l'un des champions incontestés de la vitamine C.

DE LA VITAMINE C, MAIS PAS SEULEMENT

D'une manière générale, on peut affirmer que tous les agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, pomelo, citron...) sont

riches en vitamine C. Mais la première marche du podium revient sans la moindre hésitation au citron, avec une teneur moyenne de 52 mg de vitamine C pour 100 g de fruit. Il est même tellement riche en vitamine C que de nombreux nutritionnistes et médecins estiment qu'il peut couvrir à lui seul nos besoins journaliers.

S'il est d'une générosité sans égale en vitamine C, ce petit fruit du soleil en contient encore bien d'autres... Il présente notamment plusieurs vitamines du groupe B (B1, B2, B6 et B9) utiles à l'équilibre nerveux, à la prévention de nombreuses maladies cardio-vasculaires, à la croissance, ainsi qu'à la santé de la peau. Il contient également de petites quantités de vitamine E (cet antioxydant protège les cellules – dont il retarde le vieillissement – contre les radicaux libres et renforce les défenses immunitaires de l'organisme) et du bêta-carotène (qui transforme la vitamine A dans l'organisme).

UN BRIN D'ACIDITÉ

Lorsque l'on parle du citron, on pense aussi immédiatement à l'acide citrique. Même s'il ne représente que 5 à 6 % d'un jus de citron frais, cet acide est essentiel pour l'organisme humain car il favorise l'absorption du calcium dans les intestins.

Deux autres acides sont aussi présents dans le citron. L'acide malique joue le rôle de conservateur organique. On en trouve dans d'autres fruits tels que la poire ou la pomme. Quant à l'acide ascorbique, il est intéressant pour ses propriétés antioxydantes (on en trouve également dans les légumes frais de qualité biologique).

FIBRES, OLIGOÉLÉMENTS ET MINÉRAUX

Comme tous les agrumes, le citron est une excellente source de fibres solubles, dont la pectine. Ces fibres sont surtout concentrées dans le zeste et le ziste (la peau blanche sous le zeste) du fruit. D'une manière générale, les fibres contribuent à faire baisser le taux de cholestérol. Elles facilitent le transit intestinal et ont la réputation de réduire l'incidence de divers cancers, dont celui du côlon. Enfin, bonne nouvelle pour celles et ceux qui surveillent leur poids et leur ligne : les fibres procurent un réel sentiment de satiété et sont vivement conseillées dans le cadre d'un régime minceur.

Autre composant remarquable : les limonoïdes, qui sont des composés actifs renforçant l'amertume du fruit. Ils sont essentiellement présents dans les pépins et dans le jus de fruits frais. Ils ont la réputation de renforcer le système immunitaire de l'organisme et certains leur prêtent le pouvoir de combattre le mauvais cholestérol, ce qui reste toutefois à confirmer.

Pour leur part, les flavonoïdes également contenus dans le citron (et surtout dans le ziste du fruit) sont des composés naturels procurant leur couleur aux végétaux qui les contiennent. Ils les protègent aussi contre certains insectes. Même si leurs effets sur l'organisme humain ne sont pas encore totalement connus, on sait déjà que les flavonoïdes sont d'excellents antioxydants, et qu'ils sont tout à la fois antiallergiques, antiviraux et anti-inflammatoires. On leur prête aussi des propriétés anticholestérol. Enfin, ils ont la réputation de prévenir diverses maladies cardio-vasculaires et de favoriser la production d'insuline naturelle.

Et ce n'est pas tout ! Le citron est aussi une formidable source d'oligoéléments et de minéraux tels que le fer (qui est indispensable au transport de l'oxygène dans le sang et pour la formation des globules rouges), le calcium (qui prévient l'ostéoporose et renforce le système osseux), le magnésium (indis-

Photosensible

Un petit bémol, cependant : bien qu'elle reste d'une très grande facilité d'utilisation, l'huile essentielle de citron oblige à prendre certaines précautions de base. Il faut éviter de l'inhaler ; elle ne doit jamais être appliquée sur la peau avant une exposition au soleil (séance de bronzage...) au risque de voir apparaître des marques malheureusement indélébiles ; elle reste souvent déconseillée aux enfants en très bas âge ainsi qu'aux femmes enceintes ; elle ne peut pas entrer en contact avec les yeux ou la muqueuse nasale et, enfin, elle ne peut jamais être appliquée pure (non diluée avec une huile végétale) sur la peau, sous risque d'irritations cutanées.

pensable aux systèmes musculaire et nerveux), le potassium (essentiel au bon fonctionnement des reins), le phosphore (indispensable à la bonne activité musculaire et nerveuse et essentiel pour la composition des dents et des os), le sodium (qui stabilise le taux de pH dans le sang), etc.

LE CITRON A SON HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par pression à froid du zeste du fruit (contrairement à la plupart des autres huiles essentielles, qui sont extraites par distillation à la vapeur d'eau), l'huile essentielle de citron est surtout caractérisée par un parfum extraordinairement agréable, tout à la fois fruité et délicieusement frais.

Cette huile essentielle « pas comme les autres » ne se contente toutefois pas de diffuser un délicat parfum. Elle est aussi dotée de nombreuses qualités qui en font une huile tout à fait... essentielle ! Elle est fébrifuge, anti-inflammatoire

et stimulante. Dans ces conditions, faut-il encore s'étonner qu'elle soit largement recommandée pour traiter au mieux les principales maladies respiratoires et autres maux causés par les rigueurs de l'hiver ? Elle agit également sur d'autres problèmes de santé tels que la fatigue, l'excès de poids, la plupart des troubles digestifs, le mal des transports et la quasi-totalité des troubles de la circulation. Elle peut être utilisée de trois manières différentes : en usage externe (grâce à des compresses, notamment), par voie interne (elle est alors incorporée à diverses préparations gourmandes) ou par diffusion (pour parfumer l'air ambiant).

L'huile essentielle de citron n'est pas seulement recommandée dans le cadre de la médecine douce. Elle est aussi utilisée en cuisine pour agrémenter et parfumer diverses boissons, des préparations à base de fruits frais (confitures, marmelades, compotes), des pâtisseries, etc. Dans un autre domaine, elle est également précieuse pour les secteurs de la cosmétique et de la parfumerie : elle est en effet intégrée à certains gels douche, à des shampooings, à des crèmes pour la peau, etc.



Maison & jardin

Baignoire (nettoyer une)

- * Bicarbonate de soude
- * Citron

Pour que votre baignoire soit toujours impeccable, pensez à utiliser du bicarbonate de soude et du jus de citron. Commencez par saupoudrer le fond et les parois de la baignoire de bicarbonate (comptez environ de 50 à 60 g pour une baignoire de taille normale, en augmentant la dose si votre baignoire est vraiment sale), puis utilisez le côté pulpe d'un demi-citron comme une éponge classique, en le passant sur toute la surface de la baignoire (changez de demi-citron au fur et à mesure des besoins). Rincez ensuite généreusement à l'eau claire et séchez. Votre baignoire n'aura jamais été aussi propre !

Boîtes en plastique (nettoyer des)

- * Bicarbonate de soude
- * Citron
- * Eau

Certaines matières ou préparations finissent par tacher l'intérieur des boîtes en plastique. C'est, entre autres, le cas de la sauce tomate. Pour net-

toyer toutes vos boîtes en profondeur, mais sans les abîmer pour autant, versez-y une cuillerée à soupe de jus de citron et la même quantité de bicarbonate de soude. Frottez doucement le fond et les parois des boîtes avec un tampon abrasif, puis remplissez-les d'eau et laissez agir pendant quelques heures. Résultat garanti !

La précision : le traitement au citron et au bicarbonate de soude va nettoyer, désinfecter et désodoriser les boîtes ainsi traitées. Trois effets en une seule opération.

Broyeur d'ordures (désodoriser un)

- * Eau
- * Citron

Pour que, au fil du temps et des utilisations, votre broyeur d'ordures ne dégage pas des odeurs particulièrement désagréables, mettez l'écorce d'un citron dans votre broyeur avec de l'eau. Ce n'est pas plus compliqué que ça !

Le conseil : n'utilisez jamais de citrons moisis ou qui présentent des taches brunes ou marron, car ils dégageraient une mauvaise odeur supplémentaire.

Cirage (réaliser du)

- * Huile d'olive
- * Citron

Réalisez votre cirage maison de manière très économique. Versez dans un récipient pouvant être fermé hermétiquement deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de jus de citron. Mélangez intimement. Trempez un chiffon dans ce mélange de manière à bien l'imprégner, puis passez-le sur vos chaussures en cuir. Laissez agir pendant environ 5 minutes, puis faites briller avec un autre chiffon doux et propre. Attention, ce cirage ne peut être utilisé que sur des chaussures en cuir foncé.

La précision : les proportions données ci-dessus sont valables pour une paire de chaussures. Si vous voulez réaliser plus de cirage, augmentez la quantité de chaque produit, en veillant toutefois à bien respecter les proportions de deux volumes d'huile d'olive pour un volume de jus de citron.

Cirage (réhydrater du)

- * Jus de citron

C'est avec surprise que vous découvrirez, tout au fond d'une armoire, une boîte de cirage que vous aviez complètement oubliée. Résultat : il est complètement sec et inutilisable. Faites preuve d'ingé-

niosité et de sens de l'économie en lui offrant à bon compte une seconde jeunesse. Pour cela, il vous suffit de faire chauffer un tout petit peu de jus de citron et d'en verser quelques gouttes sur le cirage sec. Il n'y a pas de meilleure manière pour assurer sa réhydratation et pouvoir ainsi continuer à l'utiliser sans le moindre problème.



Cols de chemise (nettoyer les)

- * Eau
- * Liquide vaisselle
- * Ammoniaque
- * Jus de citron

Avec le temps, les cols des chemises ont tendance à virer au grisâtre. Et il est de plus en plus difficile de leur redonner un bel aspect en utilisant

les produits de lessive du commerce. Moins dangereux pour votre linge, mais au moins aussi efficace, voici une solution composée à parts égales d'eau, de liquide vaisselle, d'ammoniaque et de jus de citron. Tamponnez les surfaces à traiter avec ce mélange, puis rincez à l'eau claire et séchez. Le résultat obtenu vous étonnera !

La précision : cette solution est idéale pour toutes les parties délicates des vêtements, telles que les cols et les poignets des chemises ou des chemisiers, notamment.

L'info-produit : attention, l'ammoniaque laisse échapper des émanations gazeuses qui peuvent être irritantes. Il s'agit en outre d'un produit à conserver hors de portée des enfants.

Crème à récurer (réaliser une)

- * Vinaigre blanc
- * Bicarbonate de soude
- * Huile essentielle de citron

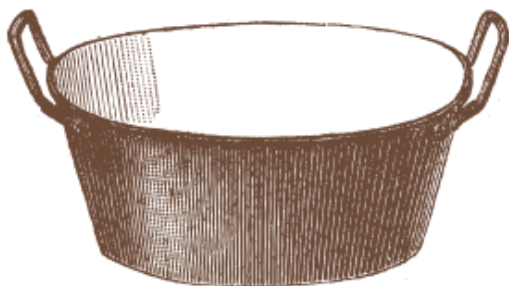
Si vous voulez réaliser une crème à récurer tout à la fois économique, efficace et qui laissera flotter un agréable parfum de fraîcheur derrière elle, voici une petite recette qui a tout pour vous séduire. Mélangez intimement un demi-verre de vinaigre blanc, un verre de bicarbonate de soude et dix gouttes d'huile essentielle de citron. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une substance pâteuse. Utilisez-la comme toute autre crème à récurer.

La précision : cette crème – qui se conserve entre trois et cinq jours dans un récipient fermé hermétiquement – possède un autre attrait non négligeable : elle va renforcer la douceur de vos mains.

Cuivre (nettoyer les objets en)

- * Citron
- * Gros sel

Vous vous souvenez probablement de vos mères et de vos grands-mères qui, de temps à autre, montraient au créneau, prenaient leur courage à deux mains et s'attaquaient – pas vraiment de gaieté de cœur – à une véritable corvée qui les retenait parfois toute une journée : « faire les cuivres ». La tâche était cependant un peu plus facile pour celles qui connaissaient cette astuce : couvrir les objets et les bibelots en cuivre avec du gros sel, puis les frotter avec le côté pulpe du citron coupé en deux. Un petit passage de chiffon et le tour est joué !



La précision : une autre astuce « spécial cuivre » met également le citron en scène. Il suffit, dans ce cas, de frotter énergiquement les objets et autres bibelots en cuivre au moyen d'un chiffon imprégné de jus de citron et de bicarbonate de soude. Super efficace !

Désinfectant universel (réaliser un)

- * Eau
- * Jus de citron
- * Sel fin

Vous pouvez toujours avoir sous la main un produit désinfectant universel entièrement naturel et fait maison. Le procédé est d'une simplicité enfantine :



imprégnerez une éponge d'eau, puis versez dessus du jus de citron et, enfin, saupoudrez-la de sel fin. Vous pouvez alors utiliser l'éponge ainsi préparée pour nettoyer et désinfecter presque toutes les surfaces sans le moindre risque pour votre santé ou celle de vos proches, mais aussi sans risquer de rayer, attaquer ou griffer les surfaces ainsi traitées. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer les surfaces désinfectées à l'eau claire et à les sécher. Facile, vous avez dit facile ?

Émail (nettoyer de l')

*** Jus de citron**

L'émail est présent presque partout dans la maison. On en trouve dans la cuisine, dans la salle de bain... Autant de surfaces qu'il est important de nettoyer régulièrement et correctement. Bonne nouvelle : une fois de plus, le citron va vous épauler très efficacement et pour un coût dérisoire. Pour traiter vos éviers et autres douches au quotidien, imprégnerez une éponge de jus de citron et utilisez-la pour nettoyer toutes les surfaces émaillées. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à les rincer à l'eau claire et à les sécher. Vous serez étonné de la facilité du travail et du résultat obtenu.

Éponge (nettoyer et désinfecter une)

- * Eau
- * Jus de citron

Après quelques utilisations, il est toujours important de nettoyer et de bien désinfecter une éponge. Histoire de lui redonner une seconde jeunesse. Histoire, aussi, qu'elle puisse rendre encore de nombreux services. Vous pouvez réaliser ces deux opérations en une seule : plongez l'éponge dans de l'eau chaude généreusement additionnée de jus de citron et faites-la tremper pendant environ 24 heures. Rien de plus simple !

Le conseil : à l'achat, préférez toujours des éponges naturelles (certes un peu plus chères) aux éponges synthétiques, dont le pouvoir absorbant est, dans tous les cas, d'une exceptionnelle médiocrité.

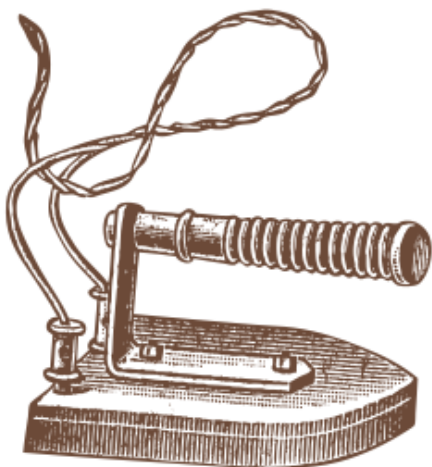
Fer à repasser (nettoyer la semelle d'un)

- * Sel fin
- * Jus de citron

Pour que votre repassage soit le plus efficace possible, il est essentiel que la semelle de votre fer à repasser soit propre et qu'elle glisse facilement sur les tissus. Pour cela, la meilleure solution consiste non pas à utiliser du vinaigre (qui est souvent trop agressif au regard de la qualité

parfois très légère des composants de la majorité des fers vendus dans nos commerces), mais à privilégier une association de sel et de jus de citron. Comment faire ? Coupez un citron en deux et saupoudrez le côté pulpe du demi-citron de sel fin. Frottez-en la semelle de votre fer, puis passez dessus une éponge propre mais humide. Utilisez un chiffon doux pour la sécher. Vous pouvez maintenant vous attaquer sereinement à la pile de linge à repasser...

La précision : vous pouvez utiliser cette astuce en confiance, car le sel fin ne risque pas de griffer la semelle de l'appareil, contrairement au gros sel.



Fourmis (se débarrasser des)

*** Un demi-citron**

Comme vous êtes conscient du fait que les fourmis sont des petites bêtes extrêmement précieuses, qu'elles ont un rôle essentiel à jouer dans la nature et qu'elles font partie intégrante de la biodiversité dans ce qu'elle a de plus riche et de plus précieux, vous refusez bien entendu de les exterminer. Et, donc, vous n'utilisez jamais ces insecticides chimiques qui sont aussi dangereux pour la santé des fourmis que pour la vôtre, celle de vos enfants et celle de vos animaux de compagnie préférés. Mais des fourmis qui envahissent les plans de travail ou les placards de votre cuisine, ça non ! Il faut trouver une solution ! Efficace, économique et naturelle si possible. Pas de doute : le citron doit entrer en scène. Placez un demi-citron moisi sur leur passage préféré. Elles ont horreur de cela et s'empresseront d'aller voir ailleurs.

Lames de couteau (nettoyer et désinfecter des)

*** Jus de citron**

*** Eau**

Si vous voulez nettoyer et désinfecter les lames en acier ou en Inox de vos couteaux de cuisine en une seule opération, c'est le moment de faire appel au jus de citron ! Il suffit en effet de plonger les lames à nettoyer dans une eau généreusement citron-

née, à raison d'une dose de jus de citron pour cinq doses d'eau. Laissez tremper, rincez et séchez.

Le conseil : si les lames en acier ou en Inox de vos couteaux sont vraiment très sales, vous pouvez utilement compléter le traitement proposé ci-dessus par un passage des lames à la laine d'acier.



Mites (éloigner les)

✱ Zestes de citron

Des mites dans une penderie ou dans des placards de cuisine, c'est une calamité. Et on voit mal disposer des boules de naphthaline dites «anti-mites», pourtant souvent recommandées, dans ces endroits. Elles servent plus à donner de nauséabonds relents aux vêtements ou à intoxiquer les aliments qu'à réellement faire fuir ces sata-nées petites bestioles. Il faut donc absolument

trouver une autre solution. Comme bien souvent, c'est Dame Nature qui nous l'offre... Il vous suffit de disposer des zestes de citron séchés dans les endroits envahis par les mites pour que celles-ci s'empressent d'aller voir ailleurs si l'hospitalité est meilleure. C'est sans danger pour vos aliments ou vos vêtements, et c'est très efficace.

La précision : les mites sont des insectes qui font partie de l'ordre des Lépidoptères, comme les plus beaux papillons. On en distingue deux sortes : les mites des vêtements (ou teignes) et les mites des aliments (ou pyrales).

La première (*Tineola bisselliella*) est une sorte de minuscule papillon dont la taille ne dépasse guère 1 cm. Elle fait partie des insectes kératophages ; c'est-à-dire ceux qui sont capables de dégrader la kératine, une protéine présente dans les poils, les plumes et les cuticules de nombreux animaux. Bien que son habitat naturel privilégié soit les nids d'oiseaux, elle apprécie aussi les habitations humaines, où elle s'attaque sans vergogne aux moquettes, tapis et autres habits constitués de fibres animales telles que la laine ou la soie, notamment. C'est pour cela que ces petites bestioles (par ailleurs intéressantes dans le cadre naturel) sont considérées comme des nuisibles.

La seconde espèce de mite ressemble également à un petit papillon et marque une très nette prédilection pour les provisions que vous pouvez stocker dans vos armoires et vos placards. Et ce n'est pas un emballage en papier ou en carton qui la retiendra : elle creusera d'abord un petit trou dans cet emballage avant de s'attaquer au plat principal, vos victuailles ! Bien entendu, des bocaux de verre

ainsi que des boîtes en plastique ou métalliques correctement fermés constituent un barrage efficace et permettent de conserver vos provisions à l'abri des mites.

Plantes d'intérieur (protéger les)

- * Citron
- * Marc de café

Vous avez de magnifiques plantes d'intérieur qui font l'envie de tous vos amis et qui ravissent votre chat qui y trouve un magnifique terrain de jeux. Pour protéger vos plantes de ce satané matou, pensez à utiliser du citron et du marc de café. Mettez quelques écorces de citron dans un mixeur et



actionnez l'appareil pour bien les hacher. Mélangez-les ensuite intimement avec un peu de marc de café et incorporez le mélange ainsi obtenu à la terre de vos plantes. Immédiatement, votre chat délaissera vos belles plantes.

La précision : le mélange d'écorces de citron et de marc de café est bien entendu d'une totale innocuité pour vos plantes d'appartement.

Porte de douche (nettoyer une)

- * Jus de citron
- * Sel fin

À la longue, au fil des douches, la porte en verre de votre douche n'est plus d'une propreté impeccable et est marquée par des traces savonneuses qui constituent autant de résidus fort peu appétissants. Préparez donc une petite potion magique composée d'un demi-verre de jus de citron et de deux cuillerées à soupe de sel fin. Mélangez intimement, puis frottez la porte de votre douche avec cette préparation. Rincez à l'eau claire et essuyez. À la douche !

Produit adoucissant (réaliser un)

- * Eau
- * Jus de citron
- * Bicarbonate de soude

Il est probable que vous utilisiez un adoucissant industriel chaque fois que vous faites votre lessive. Il existe une excellente solution alternative qui cumule les avantages : elle est facile à réaliser et à utiliser, elle est économique et se révèle d'une totale efficacité, sans le moindre risque pour votre linge ou votre peau (contrairement à certains produits adoucissants industriels qui provoquent des allergies). La recette ? Versez un demi-litre d'eau froide dans un récipient en plastique et ajoutez-y le jus de quatre citrons, puis une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Mélangez bien les trois composants et fermez hermétiquement le récipient. À chaque lessive, il vous suffira d'ajouter cette préparation au dernier cycle de rinçage de votre machine à laver.



Produit blanchissant pour la lessive (réaliser un)

- * Jus de citron
- * Eau
- * Huile essentielle de citron

Voici un produit blanchissant maison, réalisé à moindre coût et exclusivement à base de composants naturels. Dans un récipient, versez un demi-verre de jus de citron, deux verres d'eau et huit gouttes d'huile essentielle de citron. Émulsionnez, puis faites tremper le textile à blanchir dans cette préparation pendant au moins 1 heure. Ensuite, effectuez votre lessive comme vous en avez l'habitude. Pour une plus grande efficacité, vous pouvez utilement ajouter un demi-verre de borax au dernier rinçage.



Pucerons (se débarrasser naturellement des)

- * Eau
- * Shampoing
- * Jus de citron

Des pucerons s'attaquent à vos plantes ? Réagissez vite et bien ! Pour empêcher que l'avant-garde de pucerons ne se transforme en une véritable invasion, confectionnez immédiatement une arme de destruction massive : mélangez un demi-litre d'eau, une cuillerée à soupe de shampoing et une autre cuillerée à soupe de jus de citron. Mélangez bien les composants, puis versez la préparation ainsi obtenue dans un flacon vaporisateur. Aspergez-en les plantes attaquées par les pucerons, qui ne seront bien vite plus qu'un mauvais souvenir.

La précision : sur la base des proportions données, le mélange eau-shampoing-jus de citron est sans danger pour vos plantes.

Robinetterie (entretenir au quotidien la)

- * Jus de citron

Pour entretenir au quotidien toute la robinetterie de votre maison, et surtout pour la détartrer efficacement, frottez-la avec un chiffon imprégné de jus de citron. Rincez ensuite à l'eau claire et séchez.

Taches de boue sur un vêtement (éliminer des)

- * Jus de citron
- * Eau
- * Savon

Retour de promenade à pied ou à vélo tout-terrain. Retour de séance de jeu dans le jardin. Peu importe, finalement : le fait est que certains vêtements sont copieusement maculés de boue. La toute première chose à faire, c'est de faire preuve de patience. N'agissez pas tout de suite, mais laissez la boue sécher sur les vêtements. Ensuite, brossez-les afin d'en éliminer la plus grosse partie. Confectionnez alors une eau savonneuse et citronnée, à raison d'une dose de jus de citron pour deux doses d'eau savonneuse. Utilisez ce mélange pour nettoyer les traces restantes. Frottez bien, puis rincez à l'eau claire et laissez sécher.

Taches de gras sur un vêtement (éliminer des)

- * Gros sel
- * Jus de citron

En cuisinant ou en mangeant, vous venez de faire une grosse tache de gras sur l'un de vos vêtements préférés. Vous pouvez éliminer facilement cette vilaine tache en confiant le vêtement aux bons soins du citron. Il vous suffit de faire tremper la pièce de tissu dans une eau citronnée, à raison d'une dose de jus de citron pour cinq doses d'eau

chaude. Lorsque le vêtement est bien imbibé, frottez la tache avant de laver le tissu comme vous le faites d'habitude.

Le conseil : plus vous agissez vite après avoir fait la tache, et plus le résultat sera à la hauteur de vos espérances.

Taches d'encre sur un vêtement (éliminer des)

- * Gros sel
- * Jus de citron

Catastrophe ! Vous venez de faire une tache d'encre sur un vêtement. Agissez le plus vite possible (avant que l'encre ne pénètre trop profondément dans le tissu) en saupoudrant la tache de gros sel, puis en l'arrosant assez généreusement de jus de citron.



La précision : si la tache d'encre est ancienne, vous devez procéder différemment. Laissez tomber le gros sel et passez directement au jus de citron. Appliquez-le pur (et donc non dilué) sur la tache, qui devrait disparaître ou, à tout le moins, être fortement atténuée.

Taches d'herbe sur un vêtement (éliminer des)

* Un demi-citron

Après une longue promenade dans la campagne ou un après-midi de jardinage, il y a de fortes chances pour que vos vêtements arborent de « belles » taches d'herbe. Il suffit de faire appel au citron pour que tout rentre dans l'ordre. Le traitement sera encore plus efficace si vous réagissez rapidement. Frottez tout simplement la tache avec le côté pulpe d'un demi-citron. Laissez complètement sécher, puis laver le vêtement comme vous le faites habituellement.

La précision : le problème est un peu différent si la tache d'herbe est ancienne. Dans ce cas, pressez un citron et imprégnez la tache de son jus utilisé pur ou dilué dans un petit peu d'eau chaude. Laissez ensuite tranquillement agir jusqu'à ce que la tache disparaisse. Un dernier rinçage à l'eau tiède et c'est fini !

Taches d'humidité sur un vêtement (éliminer des)

- * 30 g d'amidon
- * 30 g de savon blanc râpé finement
- * 15 g de sel fin
- * Le jus d'un citron

Mélangez intimement tous ces composants jusqu'à ce que vous obteniez une sorte de pâte bien homogène. Appliquez-la sur les taches à éliminer et laissez agir. C'est tout !

Taches de jus de fruits sur un vêtement (éliminer des)

- * Jus de citron
- * Gros sel
- * Eau

Les jus de fruits frais, c'est absolument délicieux ! Mais quand on est trop gourmand et très pressé de les savourer, il arrive que l'on fasse quelques taches sur les vêtements. Si cela vous arrive, ne paniquez pas, parce que ces vilaines taches s'éliminent assez facilement en faisant appel au citron et au sel. Lavez le vêtement abîmé dans une eau tiède citronnée, puis recouvrez la tache de gros sel. Laissez agir ce produit pendant une bonne demi-heure, puis rincez à l'eau claire. Les taches devraient avoir disparu.

Taches de médicament sur un vêtement (éliminer des)

- * Un demi-citron
- * Sel

Certaines médications chimiques peuvent laisser de vilaines taches sur les vêtements. Si cette petite mésaventure vous arrive, le mieux est de réagir avec autant de rapidité que d'efficacité. Car l'élimination des taches dépend en partie de votre rapidité de réaction. Tamponnez donc aussitôt les taches avec le côté pulpe d'un demi-citron préalablement imprégné de sel fin. Laissez ensuite sécher le tissu ainsi traité. Il ne vous reste plus, enfin, qu'à faire une petite lessive, comme vous le faites d'habitude.

CAPSULES-AZYMES



Pour envelopper soi-même les médicaments solides et liquides, leur forme ovale facilite l'absorption.

Boîtes de 25, 50 et 100.

franco 0 fr. 60 1 fr. 15 1 fr. 70. *Sans accessoires,*

franco 1 fr. 45 1 fr. 75 2 fr. 25. *avec accessoires.*

*S'adresser au Service des Achats
Bureaux du Journal*

Taches de transpiration sur un vêtement (éliminer des)

- * Eau
- * Vinaigre blanc
- * Jus de citron

Les taches de transpiration sur les vêtements sont particulièrement insidieuses. Dans un premier temps, la transpiration ne semble pas laisser de marque durable mais, dans un second temps, les vêtements présentent des traces jaunâtres peu élégantes. Pour les éliminer aisément, il existe une méthode naturelle : une solution d'eau additionnée d'une cuillerée à soupe de vinaigre blanc et de la même quantité de jus de citron. Plongez le vêtement taché dans ce mélange et laissez-le tremper pendant une durée variable en fonction de l'ampleur des taches de transpiration, généralement entre 1 et 10 heures environ. Lavez ensuite le vêtement comme vous le faites d'habitude.

La précision : il faut savoir que les textiles les plus délicats, tels que le lin et la soie notamment, ne peuvent jamais être mis à tremper dans une solution quelle qu'elle soit. En effet, ils risquent de rétrécir, de se marquer d'autres taches (ce qui serait tout de même un comble !), voire de perdre leurs couleurs.

Autre précision importante : si, après le traitement suggéré ci-dessus, les taches de transpiration ne sont pas tout à fait parties, ne mettez

surtout pas le vêtement dans un sèche-linge et ne le repassez pas. La chaleur du sèche-linge ou du fer à repasser risque de fixer les taches, qui seront ensuite tout à fait impossibles à éliminer.

Taches d'œuf sur un vêtement (éliminer des)

- * Jus de citron
- * Eau

Pour éliminer à coup sûr une tache d'œuf faite sur un vêtement, il faut non seulement réagir le plus vite possible, mais aussi s'en remettre au jus de citron. Plongez le vêtement taché dans une eau froide généreusement citronnée. Laissez agir pendant quelques instants.



Taches de rouille sur un vêtement (éliminer des)

- * Jus de citron
- * Sel fin

Si, en bricolant, vous avez fait une tache de rouille sur un vêtement, utilisez la méthode suivante pour la faire disparaître. Dans un bol, mélangez du jus de citron et du sel fin, puis imprégnez les taches avec cette petite préparation. Laissez-la agir pendant une bonne heure, puis frottez les taches. Il ne vous reste plus qu'à effectuer une lessive comme à l'ordinaire.

La précision : le même mélange appliqué sur un tampon à récurer peut aussi servir à éliminer les traces de rouille sur de nombreuses surfaces, autres que des textiles.

Taches de sang sur un vêtement (éliminer des)

- * Jus de citron
- * Eau

Blessure, coupure, saignements de nez... Il peut arriver que vous fassiez des taches de sang sur vos vêtements. Des taches qui ont la réputation d'être assez difficiles à faire disparaître. Sauf si vous utilisez la petite astuce suivante : trempez le plus vite possible le tissu taché dans de l'eau froide additionnée de jus de citron. Laissez pendant quelques minutes. En principe, les taches devraient avoir disparu.

La précision : des taches de sang plus anciennes sont plus difficiles à éliminer. Et il faut donc passer à un traitement de choc. Frottez les taches avec de l'eau généreusement citronnée et salée au sel fin. Laissez agir quelques instants, puis lavez le vêtement traité dans une simple eau savonneuse.

Traces de brûlé sur un vêtement (éliminer des)

* Jus de citron

Bien que cette astuce ne se montre réellement efficace que dans le cadre de tissus blancs, elle vaut cependant la peine d'être connue. Imbibez la zone à traiter de jus de citron et frottez. Laissez ensuite complètement sécher au soleil. En fonction de la trace de brûlé, le résultat final sera plus ou moins satisfaisant, mais ce sera de toute manière le meilleur résultat que vous pourrez obtenir. Cela vaut en tout cas la peine d'essayer...



Traces de chewing-gum sur un vêtement (éliminer des)

* Citron

Il n'y a rien de plus désagréable que de découvrir un chewing-gum obstinément collé à un vêtement. Pour le détacher sans y consacrer trop de temps ou d'énergie, frottez-le avec le côté pulpe d'un demi-citron, en appuyant un peu sur celui-ci de manière à extraire du jus pendant l'opération.

La précision : le jus de citron peut avoir un petit effet blanchissant. Il suffit de rincer abondamment le vêtement à l'eau claire pour remédier à cet inconvénient.

Vitres (nettoyer et faire briller des)

* Jus de citron

* Eau

Quoi de plus agréable et sympathique que des vitres nettes et étincelantes ? Un résultat auquel vous arriverez facilement en diluant du jus de citron dans de l'eau claire, puis en utilisant ce mélange pour nettoyer vos vitres. N'oubliez pas de bien les essuyer ensuite. Aucun petit bonhomme chauve et costaud n'arrivera au même spectaculaire résultat !

Le conseil : pour essuyer vos vitres, rien ne vaut le papier journal.

En cuisine

Assaisonnement (réaliser un bon)

* Jus de citron

Si vous appréciez les assaisonnements qui ont du goût et un agréable parfum tout en jouant la carte de la légèreté, en voici un que vous apprécierez très certainement. Saviez-vous que vous pouviez aisément remplacer le vinaigre de votre assaisonnement par du jus de citron ? Notamment lorsque vous préparez des sauces pour vos plus belles salades estivales ? Un régal !

La précision : le citron est un composant essentiel et incontournable de la meilleure cuisine méditerranéenne. Il est notamment très largement utilisé par les gastronomes grecs, en remplacement du vinaigre de vin. Et s'ils utilisent tellement de citrons en cuisine, ce n'est pas exclusivement pour son incomparable parfum ou pour sa saveur hors du commun : il facilite aussi la digestion, ce qui peut être bien utile après avoir fait bombance...

Blanquette (attendrir la)

* Jus de citron

La blanquette de veau est l'un des grands classiques de la cuisine familiale française. La vôtre sera encore meilleure si vous ajoutez un peu de jus de citron à l'eau de cuisson de la blanquette. Votre viande sera ainsi nettement plus tendre, et encore plus appréciée par vos convives, qui salueront comme il se doit vos talents de cordon-bleu.

La précision : typique recette du terroir français, la blanquette est fort bien implantée dans le paysage gastronomique lyonnais. Elle ferait même partie des recettes privilégiées des « mères lyonnaises ». Les morceaux de viande traditionnels pour sa préparation sont les tendrons, le haut de côtes et l'épaule de veau. Sa garniture classique est le riz nature, même si certains gastronomes préfèrent proposer des nouilles au beurre. Dans tous les cas, un bourgogne blanc reste son compagnon de table idéal.

Bouillon (alléger un)

* Écorce de citron

Vous voulez apporter une agréable petite touche de légèreté à votre bouillon ? C'est facile ! Intégrez-y une écorce de citron. N'oubliez pas de la retirer de votre préparation juste avant de proposer celle-ci

à vos convives. Ainsi, vous ne dévoilerez pas votre astuce et tout le monde sera étonné par la légèreté de votre bouillon.

Le conseil : comme l'écorce est intégrée à la préparation, l'utilisation d'un citron de qualité biologique certifiée est essentielle.

Café (éliminer les taches de)

- * Citron
- * Eau

À la longue et à force d'être utilisées, certaines tasses risquent d'être marquées par le café. Pour éliminer ces vilaines taches, rien ne vaut le citron. Écrasez un morceau de citron au fond de la tasse et remplissez celle-ci d'eau chaude. Laissez tremper pendant quelques heures, voire toute une nuit. Les traces de café devraient avoir disparu.



Carottes **(conserver la couleur des)**

- * Jus de citron
- * Eau

Vous avez peut-être déjà fait cette amère expérience... Vous voulez offrir un apéritif tout à la fois savoureux et sain à vos convives et, par conséquent, vous proposez notamment des bâtonnets de carottes accompagnés de sauces. Problème : les carottes ont pâli et ne présentent plus ce bel orange vif tellement appétissant. Voici une astuce à garder en mémoire pour que cette mésaventure ne vous arrive plus : dès que vous avez gratté et débité les carottes en bâtonnets, faites tremper ces derniers dans une eau fraîche citronnée jusqu'au moment de les servir en apéritif. Juste avant de les proposer, égouttez-les soigneusement.

La précision : l'eau citronnée n'altérera pas la saveur de vos carottes, mais leur conservera leur superbe couleur.

Chou-fleur **(conserver la couleur d'un)**

- * Jus de citron

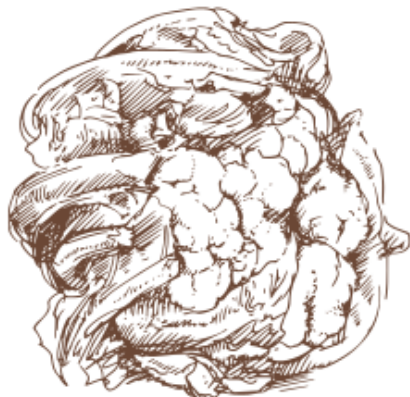
Il n'y a rien de plus désagréable que de proposer un chou-fleur terne à ses invités. Même si sa saveur est excellente, son manque de couleur n'incite pas vraiment à la gourmandise. Pour que vos choux-fleurs présentent toujours un blanc éclatant, arro-

sez-les de jus de citron juste avant d'entamer leur cuisson. Effet spectaculaire !

Chou-fleur (éviter les odeurs de)

*** Citron**

Vous adorez le chou-fleur ? Vous avez bien raison ! Sa très bonne saveur fait qu'il se prête, entier ou en bouquets, voire même en purée, à une multitude de préparations chaudes ou froides. Mais il présente toutefois un terrible inconvénient : il est impossible, ou presque, de le cuisiner discrètement, tant ses émanations sont fortes et persistantes. À moins que vous ne connaissiez cette petite astuce pour atténuer très fortement son odeur en cours de cuisson : il suffit, en effet, de mettre un morceau de citron dans l'eau de cuisson pour que son odeur soit gardée sous contrôle.



L'info-produit : très riche en vitamine C, le chou-fleur contient également des vitamines B5, B6 et B9, des vitamines K et du manganèse. Il contient aussi des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques contre certains types de cancers. Cela dit, il serait présomptueux d'affirmer que la consommation régulière de choux-fleurs et d'autres légumes de la famille des Brassicacées permettraient de diminuer sensiblement les risques liés à tous les types de cancers.

Pour l'anecdote, signalons que l'appellation « chou-fleur » n'est apparue dans la langue française que vers 1610, dérivé de l'italien *cavalo-fiore*. Avant de prendre sa forme définitive, ce légume s'appelait en français coliflori.

Citron (conserver un)

* Citron

Vous avez eu besoin d'un demi-citron pour l'une ou l'autre préparation gourmande et il vous reste donc un demi-fruit intact. Bien entendu, vous n'allez pas le jeter. Au contraire, vous allez le conserver au mieux pour une utilisation ultérieure. Posez-le sur une petite soucoupe ou sur une sous-tasse, côté pulpe vers le bas. Posez un verre retourné par-dessus. C'est tout.

Compote de pommes (accroître la saveur d'une)

- * Jus de citron
- * Sel fin

Vous aimez les fruits ? Alors vous adorez très certainement les compotes de pommes. Pour que toutes vos compotes soient encore plus savoureuses et qu'elles connaissent encore plus de succès auprès des gourmets et des gourmands, ajoutez-y le jus d'un citron ainsi qu'une pincée de sel fin. La saveur générale de vos compotes sera ainsi « dopée », sans que le citron ou le sel n'altèrent le goût des fruits.

La précision : si elle se montre d'une incroyable efficacité avec les compotes de pommes, cette petite astuce peut naturellement être utilisée avec bonheur pour toutes les compotes de fruits.



Confiture **(garantir la réussite d'une)**

*** Pépins de citron**

N'hésitez jamais à intégrer des pépins de citron au moment de faire cuire vos confitures. Leur pectine permettra à vos préparations de mieux prendre. Et elles n'en seront bien entendu que meilleures.

La précision : cette astuce est valable pour toutes les confitures, mais aussi pour les gelées et les marmelades.

Couteau de cuisine **(éliminer les taches sur un)**

*** Citron**

*** Sel fin**

La meilleure solution pour nettoyer et désinfecter les couteaux de cuisine en une seule opération est de les frotter avec le côté pulpe d'un demi-citron préalablement saupoudré de sel fin. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer à l'eau claire et à essuyer soigneusement.

Crudités (préparer des)

* Jus de citron

Vous préparez des crudités ? Arrosez-les systématiquement de jus de citron. Non seulement elles ne s'oxyderont pas au contact de l'air (et les légumes ainsi proposés conserveront leur superbe aspect), mais elles seront aussi nettement plus digestes. Coup double, donc !

La précision : bien sûr, le jus de citron n'altérera pas la saveur intrinsèque de vos crudités.

Four à micro-ondes (nettoyer et désinfecter un)

- * Vinaigre blanc
- * Bicarbonate de soude
- * Huile essentielle de citron
- * Huile essentielle de thym
- * Eau

Versez une cuillerée à soupe de vinaigre blanc dans un bol. Ajoutez-y un demi-verre de bicarbonate de soude, puis trois ou quatre gouttes d'huile essentielle de citron et la même quantité d'huile essentielle de thym. Mélangez intimement ces différents composants, puis utilisez la préparation pâteuse ainsi obtenue pour nettoyer et désinfecter l'intérieur de votre four à micro-ondes. Appliquez la pâte sur un chiffon propre et doux et frottez l'intérieur de l'appareil. Essuyez la pâte

étalée avec un autre chiffon, tout juste humide, puis laissez sécher l'intérieur du four avant de le réutiliser. Pour cela, il vous suffit de laisser la porte ouverte.

Légumes (laver les)

- * Jus de citron
- * Bicarbonate de soude
- * Eau

Comme la majorité des produits frais, les légumes doivent être bien lavés avant d'être utilisés en cuisine. Même s'ils sont de qualité biologique. Dans ces conditions, pourquoi ne pas fabriquer votre petit produit maison, destiné à laver efficacement et sainement tous vos légumes et vos fruits ? Pour



cela, versez 25 cl d'eau dans un bol et ajoutez-y une cuillerée à soupe de jus de citron, ainsi que deux cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Mélangez bien, puis transvasez le liquide ainsi obtenu dans un petit flacon vaporisateur. Avant chaque utilisation, secouez le flacon pour bien mélanger les composants. Après les avoir vaporisés, rincez brièvement vos fruits et vos légumes à l'eau claire (ce qui éliminera l'éventuelle amertume laissée par le bicarbonate).

La précision : ce liquide 100 % écologique et tout aussi efficace se conserve de cinq à sept jours.

Liquide vaisselle écologique (réaliser un)

- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc
- * Liquide vaisselle
- * Huile essentielle de citron
- * Eau

Il ne faut pas plus de quatre composants pour confectionner un liquide vaisselle maison d'une efficacité totale et d'un coût dérisoire. Dans un bol, mélangez intimement une cuillerée à café de bicarbonate de soude, une cuillerée à soupe de vinaigre blanc, une dizaine de centilitres de liquide vaisselle et douze à quinze gouttes d'huile essentielle de citron. Transvasez ensuite le liquide obtenu dans un flacon fermant hermétiquement

et d'une contenance de 50 cl. Complétez le remplissage du flacon avec de l'eau claire. Agitez bien avant chaque utilisation.

Mayonnaise légère (réussir une)

*** Jus de citron**

Si vous incorporez quelques gouttes de jus de citron à la mayonnaise maison que vous préparez, celle-ci sera encore plus légère et encore meilleure.

La précision : voici quelques autres petites astuces qui vous permettront de réussir toutes vos mayonnaises. L'huile et les jaunes d'œufs doivent impérativement être à la même température. Si vous avez malencontreusement oublié de sortir les œufs du réfrigérateur, plongez-les pendant quelques minutes dans de l'eau tiède. Avant de monter la mayonnaise, il est vivement conseillé de délayer les jaunes d'œufs dans un petit filet de vinaigre. Pour que votre mayonnaise soit agréablement souple en bouche, incorporez-y (quand elle est montée) soit une cuillerée à soupe de vinaigre bouillant, soit un blanc d'œuf monté en neige. Si votre mayonnaise refuse obstinément de prendre, incorporez-y une cuillerée à soupe d'eau chaude, sans cesser de fouetter. Et si elle se sépare, fouettez un jaune d'œuf dans un plat creux et incorporez-le, cuillerée après cuillerée, à la mayonnaise « ratée », jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Moutarde (conserver plus longtemps de la)

* Citron

Bien que vous n'en raffoliez pas, vous avez toujours un pot de moutarde dans votre réfrigérateur. Mais comme ce n'est pas votre condiment préféré et qu'il est surtout destiné à vos invités, le pot risque de rester longtemps, très longtemps dans votre frigo. Et la moutarde risque de sécher... Sauf si vous placez une rondelle de citron à la surface du pot. Ainsi, le condiment ne séchera pas et sera toujours prêt à l'emploi.

La précision : n'oubliez pas de renouveler régulièrement la rondelle de citron qui, elle non plus, ne doit pas être sèche.

Odeurs désagréables (éliminer les)

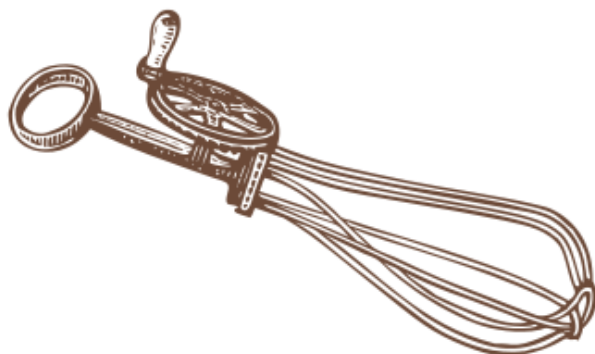
* Citron

Certains ingrédients (la plupart des choux, certains poissons...) laissent planer dans l'air de la cuisine des effluves tenaces, ce qui n'est jamais agréable. Pour les éliminer, disposez quelques écorces de citron dans votre four chaud et laissez-les ainsi, dans le four éteint, mais avec la porte ouverte. En peu de temps, elles auront absorbé les odeurs désagréables. Jetez-les aussitôt leur mission terminée.

Œufs en neige (réussir des)

* Jus de citron

Les œufs en neige sont parfois difficiles à monter. Il existe cependant une petite astuce toute simple pour obtenir en un clin d'œil une neige bien ferme : incorporez quelques gouttes de jus de citron (en fonction du nombre d'œufs utilisés pour la préparation), en comptant une goutte de jus de citron par blanc d'œuf.



Plan de travail (nettoyer et désinfecter un)

* Eau

* Jus de citron

Dans votre cuisine, le plan de travail est une zone importante, et même essentielle, car c'est là que vous préparez vos « bons petits plats ». Vous y

épluchez fruits et légumes. Vous écaillez les poissons, coupez les viandes et les volailles. Vous tranchez le pain, etc. Il est donc très important qu'il soit toujours d'une propreté impeccable. Et comme votre nourriture est souvent en contact direct avec le plan de travail, il est bien entendu impensable d'utiliser les produits chimiques du commerce pour l'astiquer. Autant verser ces produits toxiques directement sur les aliments que vous consommerez juste après... Vous cherchiez à vous empoisonner que vous ne pourriez pas trouver meilleure méthode ! Il faut donc trouver une solution plus saine et plus efficace. C'est ici que le citron entre en scène : humidifiez un chiffon avec un peu d'eau claire et imprégnez-le généreusement de jus de citron. Passez ce chiffon sur toutes les surfaces à nettoyer et à désinfecter, puis rincez à l'eau claire et séchez. Il ne vous reste plus qu'à vous remettre aux fourneaux pour le plus grand plaisir des gourmets et des gourmands !

La précision : si vous avez été particulièrement négligent et que votre plan de travail est vraiment très sale, il se peut que l'astuce mentionnée ci-dessus ne soit pas d'une efficacité totale. Qu'à cela ne tienne ! Voici une autre recette qui répondra à toutes vos attentes : confectionnez une petite pâte au moyen de jus de citron et de bicarbonate de soude, puis étalez-la sur les surfaces à traiter. Laissez-la agir pendant 45 min, puis frottez, rincez à l'eau claire et séchez.

Poêles antiadhésives (nettoyer les)

- * Jus de citron
- * Bicarbonate de soude

La plupart du temps, vous nettoyez vos poêles antiadhésives avec une simple eau savonneuse. Ou vous les passez au lave-vaisselle. Mais cela ne suffit pas toujours, malheureusement. Dans ces cas extrêmes, il n'y a plus qu'à passer au plan B ! Juste après avoir lavé vos poêles comme d'habitude, versez-y deux cuillerées à soupe de jus de citron et une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Frottez doucement avec une éponge, puis rincez abondamment à l'eau chaude et essuyez. Vos poêles seront comme neuves.



Poulet rôti croustillant (réussir un)

- * 1 citron
- * Gros sel

Tout le monde applaudit lorsque vous annoncez que vous préparez un poulet rôti. Et pour cause ! Vos poulets rôtis ont toujours une peau délicieusement croustillante, ainsi qu'une chair agréablement moelleuse. Votre secret ? Juste avant de le mettre à cuire, vous frottez tout le poulet avec la pulpe d'un demi-citron, puis avec un peu de gros sel. Infaillible !



Produit de rinçage pour lave-vaisselle (réaliser un)

*** Jus de citron**

Si vous en avez assez de dépenser trop d'argent pour les produits industriels, voici une astuce qui ne manquera pas de vous intéresser. Vous pouvez en effet remplacer le produit de rinçage que vous mettez dans votre lave-vaisselle par du jus de citron, qui se montrera au moins aussi efficace que le produit industriel, mais nettement moins dangereux pour l'appareil et votre santé, et infiniment moins cher. Vous avez donc tout à y gagner !

La précision : le jus de citron ne se contentera pas de remplacer avantageusement n'importe quel produit de rinçage industriel. Il combattrra aussi très efficacement la formation de calcaire dans l'appareil.

Râpe à fromage (nettoyer une)

*** Un demi-citron**

Une râpe à fromage n'est jamais très facile à nettoyer. Pourtant, elle se doit de toujours être d'une propreté impeccable. Comment faire ? C'est fort simple : frottez les deux faces des grilles (face intérieure et face extérieure) avec le côté pulpe d'un demi-citron. Rincez ensuite à l'eau chaude et séchez.

La précision : l'acide citrique du citron va empêcher le fromage de coller aux alvéoles de la râpe. Pour une hygiène optimale, répétez cette petite opération après chaque utilisation de la râpe.

Réfrigérateur (éliminer les moisissures dans le)

* Jus de citron

Une à deux fois par an, nettoyez tout l'intérieur de votre réfrigérateur avec une éponge généreusement imprégnée de jus de citron. Cela va nettoyer et désinfecter votre appareil, tout en empêchant la formation d'éventuelles moisissures. Hygiène avant tout !

La précision : c'est la double action désinfectante et antifongique du citron qui est ici mise en avant.

Salade (nettoyer une)

* Jus de citron

Ajoutez toujours un filet de jus de citron à l'eau de nettoyage de vos salades. Elles seront parfaitement lavées et tous les microbes éventuels auront ainsi été impitoyablement éliminés.

La précision : rassurez-vous, votre salade n'aura pas le goût du citron après ce petit traitement.

Thé (éliminer les taches de)

- * Citron
- * Eau

À la longue et à force d'être utilisées, certaines tasses risquent d'être marquées par le thé. Pour éliminer ces vilaines taches, rien ne vaut le citron ! Écrasez un morceau de citron au fond de la tasse et remplissez celle-ci d'eau chaude. Laissez tremper pendant quelques heures, voire toute une nuit. Les traces de thé devraient avoir disparu.



Ortie

De toutes les plantes sauvages qui poussent librement dans la nature, l'ortie est très certainement l'une des plus mal aimées. Elle est même franchement détestée par les jardiniers et les promeneurs, qui redoutent son côté urticant et les démangeaisons qu'elle provoque dès que l'on s'y frotte d'un peu trop près. Et pourtant ! Malgré sa regrettable mauvaise réputation, cette plante qui ne manque pas de piquant est connue, utilisée et appréciée depuis des centaines d'années. Loin d'être une vulgaire mauvaise herbe, l'ortie est surtout une plante sauvage hors du commun aux multiples utilisations et aux innombrables bienfaits.

Une famille, 60 genres et 80 espèces

Les orties urticantes, que l'on peut facilement appeler « vraies orties », font partie de la famille des Urticacées. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'agit d'une famille nombreuse ! Elle regroupe près de 60 genres, dont le plus connu (et celui qui nous intéresse ici de manière prioritaire) est le genre *Urtica*. Celui-ci totalise à lui seul plus de 80 espèces diffé-

rentes réparties dans presque toutes les régions tempérées du monde. Dans nos régions, une petite demi-douzaine d'entre elles sont présentes.

Toutes les espèces de la famille des Urticacées possèdent des caractéristiques botaniques communes : une tige quadrangulaire, des fleurs de petite taille, des feuilles opposées deux par deux, et un fruit que l'on appelle « akène » (un fruit sec, à graine unique et de forme ovoïde). La tige et les feuilles de l'ortie présentent une particularité supplémentaire : elles sont couvertes de poils urticants, qui provoquent rougeurs et démangeaisons dès qu'on les touche.

Cela étant précisé, il convient encore de faire la différence entre les vraies et les fausses orties. Les plantes de ces deux familles distinctes (la vraie ortie fait partie des Urticacées, tandis que la fausse ortie est intégrée à la famille des Lamiacées) se ressemblent tellement qu'il n'est pas rare qu'on les confonde. Il existe cependant une méthode infaillible pour faire la différence : quand on les touche, les premières piquent, au contraire des secondes, qui ne présentent pas cet inconvénient.

LA GRANDE ORTIE

Connue par les spécialistes sous le nom d'ortie dioïque (*Urtica dioica*), il s'agit sans conteste de la plus connue des orties. Surnommée ortie méchante, ortie rouge ou ortie piquante dans la tradition populaire, c'est une plante qui se repère très facilement. Elle peut sans problème dépasser 1 m de haut et, dans certains cas, atteindre 1,50 m. Attachées à une tige robuste recouverte de poils urticants, ses feuilles velues et vert sombre ont une forme ovale et sont toujours plus longues que larges. Ses fleurs sont très petites, regroupées en grappes simples. Ce sont ces dernières qui permettent de distinguer aisément les plants : les fleurs du pied mâle ont des grappes de fleurs dres-

sées, tandis que les fleurs du pied femelle sont tombantes. La grande ortie est appelée dioïque parce qu'il s'agit d'une plante unisexuée : la fécondation ne peut avoir lieu que lorsque les pieds mâles et femelles sont présents sur un même site.

Plante vivace, la grande ortie peut se montrer très envahissante et est souvent redoutée par les jardiniers qui essaient – bien souvent en vain – de s'en débarrasser. Têtue, elle réapparaît avec une volonté farouche dans les environnements où elle se plaît particulièrement (jardins, décombres, terrains abandonnés, fossés, haies...).

Cette ortie est particulièrement appréciée des gourmets pour son parfum et sa saveur, mais aussi pour les nombreuses préparations gourmandes qu'elle permet de réaliser : soupes, farces, tartes, ou simplement légume d'accompagnement (à la manière des épinards).

LA PETITE ORTIE

La tradition populaire la surnomme ortie grièche ou, surtout, ortie brûlante, car son pouvoir urticant est nettement plus élevé que celui de la grande ortie. Les scientifiques lui préfèrent l'appellation *Urtica urens*. Mais tout le monde la connaît sous le nom de petite ortie. Un nom qui lui va à merveille, puisqu'elle est nettement plus modeste en taille que la précédente : la petite ortie dépasse rarement 50 cm de haut.

La petite cousine de la grande ortie est également couverte de poils urticants d'une redoutable efficacité. Sur un plan purement botanique, on reconnaît cette plante annuelle à sa racine pivotante (contrairement à la grande ortie, qui a une racine rampante), à ses feuilles opposées ovales et bordées de dentelures assez aiguës, et à son caractère monoïque : un même plant supporte des fleurs mâles et femelles (les secondes étant nettement plus nombreuses que les premières). La floraison de la petite ortie est assez longue, pouvant s'étendre de

mars à octobre. Quant au fruit, il s'agit d'un akène d'une taille particulièrement réduite : à peine 1 mm.

En France, la petite ortie est présente dans toutes les régions. Elle apprécie surtout les sols riches en azote, les abords des sites non cultivés ou même abandonnés, les friches, les décombres. Elle pousse également de façon spontanée au sein de certaines cultures maraîchères.

La petite ortie est surtout utilisée pour ses exceptionnelles propriétés thérapeutiques et entre dans la fabrication de certains produits homéopathiques.

L'ORTIE ROMAINE

Parfois surnommée ortie à pilules (*Urtica pilulifera*) et plus rarement ortie grecque, pouvant atteindre jusqu'à 1 m de haut, l'ortie romaine fait partie de la même famille que les deux précédentes. Déjà connue et réputée dans l'Antiquité, elle recherche plutôt les climats ensoleillés et légèrement humides. C'est pour cette raison qu'elle se rencontre surtout sur le pourtour de la Méditerranée. Elle a longtemps été cultivée pour ses graines oléagineuses servant à nourrir le bétail.

Les feuilles vert sombre de cette plante annuelle ou bisannuelle sont assez grandes, de forme ovale ou en forme de cœur. Elles sont profondément dentelées. La floraison de cette plante monoïque s'étale sur plusieurs mois, d'avril à octobre.

Son surnom d'ortie à pilules vient du fait qu'elle présente des inflorescences globuleuses qui font immanquablement penser à des pilules. Ces inflorescences sont couvertes de poils urticants.

Pourquoi les vraies orties piquent-elles ?

Les tiges et les feuilles des vraies orties sont couvertes de poils creux, fragiles et cassables, qui ressemblent à des aiguilles. Ils contiennent essentiellement de l'acide formique (ou formiate de sodium, une substance que l'on trouve aussi dans le dard de certains insectes, et notamment des abeilles), mais leur partie renflée située à leur base contient aussi de l'histamine, de la sérotonine et de l'acétylcholine. Dès qu'on les touche, les poils de l'ortie se plantent dans l'épiderme et libèrent ce cocktail très irritant, provoquant sensation de brûlure, cloques et horribles démangeaisons. Plus encore : il suffit de presque rien – à peine un dixième de milligramme ! – pour provoquer une réaction. Cela dit, l'ortie perd son pouvoir urticant lorsqu'elle est séchée ou cuite.

La bonne nouvelle est que, pour désagréables qu'elles puissent être, ces piqûres ne sont pas toxiques. D'autre part, on peut facilement calmer l'irritation en la frottant avec une poignée de feuilles fraîches d'oseille ou de menthe verte. Le vinaigre blanc apporte, lui aussi, un net soulagement.

Récolter l'ortie

Le mieux reste évidemment de ne pas se faire piquer. Ce n'est pas toujours facile lorsque l'on cueille des orties dans la nature à des fins culinaires ou thérapeutiques, mais c'est possible. En cueillant les orties, il est toujours préférable de les prendre par en dessous, en tenant la tige de la plante à sa base, là où elle présente le moins de poils urticants. Autre astuce : ramasser les orties quand il pleut, partant du principe que la plante est moins irritante lorsqu'elle est mouillée. En-

fin, le port de gants protecteurs et l'utilisation d'un sécateur ne sont jamais à négliger.

Il faut encore mentionner une précaution essentielle : il ne faut jamais les récolter n'importe où. Afin qu'elles soient nettement plus riches en substances bénéfiques pour la santé ou le bien-être que chargées en substances toxiques très dangereuses pour la santé, il ne faut jamais les cueillir en bordure des routes et autoroutes, près des zones et des friches industrielles, au bord des champs traités par les herbicides et pesticides utilisés par les agricultures conventionnelle et raisonnée, à proximité des décharges, etc.

Les feuilles d'ortie se récoltent de préférence au cours du printemps et de l'été. Dans de bonnes conditions, il est possible de réaliser jusqu'à trois récoltes annuelles. Les racines, quant à elles, s'arrachent plutôt en automne (les mois de septembre et octobre sont idéaux pour cela). Enfin, les graines peuvent être ramassées avant leur complète maturité.

Sous quelles formes trouver et utiliser l'ortie ?

L'ORTIE FRAÎCHE

Lorsqu'elle est fraîche, l'ortie est surtout utilisée en cuisine. Il est intéressant de savoir que l'ortie intégrée à l'alimentation quotidienne ne fait l'objet d'aucune restriction. Si vous aimez cela, ne vous en privez surtout pas ! Surtout si elle est cuite, préparée de la même manière que les épinards. Avantage supplémentaire : elle s'intègre facilement à un grand nombre de recettes, soit comme ingrédient principal, soit comme ingrédient secondaire ou encore comme accompagnement. L'ortie peut être

cuite à la vapeur ou bouillie à l'eau. Elle peut être utilisée en soupes, en quiches et tourtes, dans les ragoûts, etc. Il est aussi possible de la déguster crue, après l'avoir finement hachée ou broyée. Elle entre alors dans la composition des salades composées ou peut être agréablement incorporée à un fromage blanc servi à l'apéritif. Elle fait aussi un original et savoureux pistou.

Toujours fraîche, l'ortie fait également de bonnes décoctions ou infusions dans le cadre de soins de santé et de beauté, ainsi que des cataplasmes d'une efficacité exemplaire.

L'ORTIE SÈCHE

Même si l'ortie sèche a indéniablement perdu certains de ses attraits par rapport à l'ortie fraîche, elle présente néanmoins une multitude d'avantages. À commencer par le fait qu'elle se trouve tout au long de l'année assez facilement dans les meilleurs magasins spécialisés en produits naturels, dans les bonnes parapharmacies et chez les herboristes. Autre avantage essentiel : l'ortie sèche est disponible sous plusieurs formes. On parle alors de tisanes prêtes à l'emploi, de gélules, de petites doses en sachets... Dans tous les cas, elle se conserve fort bien.

L'ortie, une plante amie du jardin et du jardinier

Affirmer que l'ortie est une véritable plante amie du jardin et un précieux allié naturel pour le jardinier va peut-être en surprendre ou en choquer plus d'un. En tout cas, cela va à l'encontre de bien des idées reçues et d'autant de préjugés. Et pourtant ! L'ortie joue un rôle non négligeable dans les soins à

La poudre d'ortie

L'ortie est également commercialisée sous forme de poudre. Elle est alors séchée et très finement mixée. La poudre d'ortie se trouve dans différents commerces. Comme une épice classique, elle est disponible en flacons dans les meilleures épiceries fines. Et comme une épice, elle s'utilise alors pour rehausser les salades, agrémenter les soupes ou donner une saveur supplémentaire à certains gratins. Elle est aussi disponible dans les magasins spécialisés en produits naturels et devient alors un ingrédient particulièrement intéressant pour confectionner une multitude de produits cosmétiques faits maison.

apporter à quantités de végétaux. À tel point que certains jardiniers n'hésitent pas à dire qu'il faudrait que chaque jardin comporte un petit carré d'orties.

L'ortie donne de la vigueur et favorise la croissance des petits végétaux, elle stimule la floraison de la plupart des plantes aromatiques, elle renforce la vitalité de nombreux fruitiers (et notamment les petits fruits rouges tels que framboisiers, groseilliers, fraisiers), elle augmente la teneur en huile essentielle de certaines plantes, elle peut facilement être intégrée à un compost qui sera ensuite utilisé comme engrais naturel, et son utilisation la plus connue reste, bien sûr, le célèbre et fameux purin d'ortie !

LE PURIN D'ORTIE : INCONTOURNABLE AU JARDIN

Connu depuis des siècles par les agriculteurs et les jardiniers soucieux de l'environnement, de leur terre et de leurs cultures, le purin d'ortie fait partie intégrante de ces saines et intelligentes pratiques respectueuses de la nature.

Avec une recette transmise de génération en génération, le purin d'ortie n'est ni un engrais ni un désherbant, mais se positionne plutôt comme une préparation phytostimulante d'une grande richesse en azote, en fer, en magnésium et en soufre (elle contient toutefois un peu de phosphates). Elle permet de renforcer naturellement les défenses immunitaires des végétaux qui en bénéficient.

C'est pourquoi le purin d'ortie est utilisé pour prévenir les attaques de pucerons sur les rosiers, pour lutter préventivement contre la formation de champignons à l'origine de nombreuses maladies cryptogamiques, pour prévenir les attaques des araignées rouges, des mouches noires et des altises... Il permet aussi aux plantes d'arborer un feuillage plus vert et de mieux résister aux rigueurs hivernales. D'une manière générale, les plantes bénéficiant d'un traitement au purin d'ortie profitent de meilleurs échanges avec la terre dans laquelle ils vivent, sont nourries de manière bien équilibrée et se montrent plus résistantes aux maladies et aux parasites.

ORTIE VERSUS AGROCHIMIE

Bien qu'il ait fait pendant des centaines d'années la double preuve de son efficacité et de son innocuité, le purin d'ortie est devenu la bête noire de l'agrochimie et le mal-aimé du législateur français. Dès le mois de janvier 2006, le purin d'ortie et les autres produits phytopharmaceutiques sont devenus « *persona non grata* » en France. « Non homologués et ne possédant pas d'autorisation de mise sur le marché », ils ont été purement et simplement interdits de vente, d'échange ou de don.

Concrètement, le législateur a interdit la commercialisation, la transmission et l'utilisation de toutes les recettes à base d'ortie. Alors même que celles-ci se sont toujours montrées très efficaces tout en restant inoffensives pour l'environnement et la santé des hommes.

En 2011, le ministère de l'Agriculture annonçait que le purin d'ortie était enfin à nouveau autorisé à la vente. Agriculteurs, jardiniers et amoureux de la nature ont gagné celle que l'on a parfois surnommée la « guerre de l'ortie » !

PURIN D'ORTIE : LA RECETTE ET L'UTILISATION

La réalisation du purin d'ortie est simple : il suffit de faire macérer 1,5 kg de feuilles fraîches d'ortie, soigneusement hachées, dans 10 litres d'eau. Deux précautions sont néanmoins essentielles. Lors du choix des feuilles, il faut privilégier les jeunes pousses non montées en graines. En ce qui concerne l'eau, il est préférable d'éviter l'eau de distribution, chimiquement traitée, et d'utiliser de l'eau de pluie. La macération doit durer une quinzaine de jours.

Quelques conseils d'utilisation

- *Le purin d'ortie doit être pulvérisé lorsque les fruits et les légumes commencent à apparaître.*
- *Pour favoriser une bonne cicatrisation des feuilles, le purin d'ortie doit être pulvérisé après une grêle.*
- *Traitez les arbres fruitiers avec du purin d'ortie une seule fois en hiver.*
- *Évitez de traiter fruitiers et potager avec du purin d'ortie avant les récoltes.*
- *Privilégiez une utilisation du purin d'ortie lors des grands changements de températures.*
- *Même si le purin d'ortie est un produit 100 % naturel, il faut toujours respecter les dosages prescrits. Les surdosages sont en effet toujours nocifs pour les végétaux.*

Il faut alors soigneusement filtrer la préparation obtenue et la préparer selon l'utilisation souhaitée :

- En pulvérisation sur le sol, contre les maladies cryptogamiques : diluez 2 litres de purin dans 10 litres d'eau de pluie.
- En insecticide prévu pour une fine pulvérisation sur les feuilles, notamment pour lutter contre les pucerons : diluez 1 litre de purin dans 10 litres d'eau de pluie.
- En activateur de compost : le purin d'ortie s'utilise non dilué.

Le purin d'ortie se conserve jusqu'à plusieurs semaines dans un récipient fermant bien hermétiquement (son odeur, bien que normale, n'est franchement pas agréable), à l'abri de la lumière et à une température moyenne de 19 °C.

L'ortie et les animaux

Ce sont probablement les Scandinaves qui sont les précurseurs de l'utilisation de l'ortie pour nourrir et soigner les animaux. Ils utilisent en effet la grande ortie depuis très longtemps comme fourrage pour le bétail. L'apport en nutriments et en protéines fourni par l'ortie (séchée) semble en effet merveilleusement bien convenir aux vaches, à leurs veaux, aux cochons, mais également à la volaille. Aujourd'hui encore, certains éleveurs utilisent différentes parties de l'ortie pour l'alimentation et le bien-être de leurs animaux.

- La production laitière des vaches est augmentée grâce à l'ortie, qui apporte par ailleurs une saveur supplémentaire au lait et au beurre de ferme.
- Les chevaux et les ânes semblent particulièrement friands de l'ortie fraîche ou séchée.
- Les poules deviendraient de meilleures pondeuses en intégrant des graines d'ortie et des feuilles séchées d'ortie à leur alimentation quotidienne.

Maison & jardin

Animaux de compagnie (enrichir la nourriture des)

* Ortie séchée

Les animaleries les mieux achalandées proposent des sachets d'ortie séchée, à intégrer à l'alimentation quotidienne des chiens et des chats (mais aussi de quelques autres animaux tels que les lapins, notamment). Cet ajout peut s'avérer particulièrement bénéfique pour l'animal, car l'ortie vient naturellement enrichir son alimentation.

La précision : cet apport d'ortie est encore plus important dans le cas d'un animal de compagnie convalescent (après une opération, par exemple), ou pour les femelles qui viennent de mettre bas.

Compost (activer le)

* Purin d'ortie

Si vous avez la chance de pouvoir faire votre compost au jardin, sachez qu'il est toujours intéressant d'y intégrer du purin d'ortie pur (c'est-à-dire non filtré ni dilué) qui se positionne comme un formidable activateur de compost.

La précision : très riche en matières organiques, le purin d'ortie va stimuler tout le processus de décomposition des déchets organiques en humus ; vous offrant ainsi un compost d'une qualité exceptionnelle.

La variante : vous n'avez pas de purin d'ortie ? Ce n'est pas un problème ! Intégrez des feuilles fraîches d'ortie à votre compost. L'effet sera identique.

Dégraissant universel (fabriquer un)

- * Feuilles fraîches d'ortie
- * 1 litre de savon de Marseille
- * 20 cl d'eau bouillante

Remplissez un récipient avec 20 cl d'eau bouillante. Ajoutez-y une généreuse poignée de feuilles fraîches d'ortie et laissez infuser le tout pendant au moins 20 minutes. Transvasez ensuite la préparation ainsi obtenue dans un autre récipient contenant déjà 1 litre de savon de Marseille liquide : vous venez de confectionner un super-dégraissant universel, totalement inoffensif pour votre santé, celle de vos enfants et celle de vos animaux de compagnie. En plus d'être très économique, il est souvent plus efficace que bien des produits chimiques.

La variante : à défaut de feuilles fraîches d'ortie, vous pouvez utiliser deux généreuses cuillerées à soupe d'ortie séchée.

La précision : s'il est universel, ce détachant à l'ortie fait véritablement des miracles sur les surfaces en marbre, en béton et les carrelages.

Fruits rouges **(donner plus de vigueur aux)**

*** Plants d'ortie**

Fraisiers, framboisiers, groseilliers... Installez des plants d'ortie à proximité immédiate de vos plantes à fruits rouges et vous verrez rapidement que ces dernières gagneront en vigueur.

La précision : il faut toutefois faire attention au développement des orties, car elles ont tendance à se montrer envahissantes. Si elles peuvent apporter de la vigueur aux plantes à fruits rouges, il ne faut cependant pas qu'elles les envahissent. Gardez donc les orties à l'œil !

Huile essentielle **(augmenter la teneur en)**

*** Plant d'ortie**

Plantée à proximité immédiate de certaines plantes tels que la menthe, la valériane, la sauge, etc., l'ortie va leur permettre d'augmenter sensiblement leur teneur en huile essentielle et en principes actifs.

Oiseaux (soigner les)

* Graines d'ortie

À l'entrée de l'hiver, n'hésitez jamais à fournir des graines d'ortie aux oiseaux qui survolent votre jardin. Les précieux nutriments contenus dans ces graines d'exception vont permettre aux oiseaux d'affronter plus facilement le changement de saison et les rigueurs hivernales.

Le conseil : disposez les graines d'ortie à un endroit judicieux, à la fois facile d'accès pour les oiseaux, mais à l'écart des allées et venues dans le jardin et du chemin éventuellement emprunté par vos animaux de compagnie.

Parasites (lutte préventive contre les)

- * 2 litres de purin d'ortie
- * 15 litres d'eau de pluie

Jardin d'agrément ou jardin potager, peu importe ! Il n'est jamais agréable de voir ses plantes attaquées par les parasites. Et, en tant que jardinier responsable, vous évitez d'utiliser les substances agrochimiques hautement toxiques pour les végétaux et la santé humaine. La solution passe alors par le purin d'ortie. Diluez 2 litres de purin d'ortie dans environ 15 litres d'eau de pluie (évitez l'eau de distribution, qui est chimiquement traitée) et pulvérisez préventivement les feuilles des végé-

taux à protéger. Les pucerons et autres insectes devraient se faire beaucoup plus discrets et infiniment moins ravageurs.

Parquet (entretenir un)

*** Feuilles fraîches d'ortie**

Vous avez un joli parquet à entretenir mais, avec beaucoup de bon sens, vous refusez d'utiliser les produits chimiques du commerce, souvent plus nocifs et onéreux que réellement efficaces ? Une fois de plus, faites pleinement confiance à l'ortie ! Pour dégraisser, récurer et patiner un parquet, frottez-le avec une poignée de feuilles d'ortie fraîches. Le résultat, enthousiasmant, vous étonnera !

Le conseil : en fonction de la superficie du parquet, n'oubliez pas de faire préalablement une bonne provision de feuilles d'ortie

Plantations (préparer les)

*** Feuilles fraîches d'ortie**

Si vous voulez donner de la vigueur à vos jeunes plants de fleurs ou de légumes, sans pour autant utiliser les produits chimiques que l'on trouve dans les pépinières et autres jardinerie, pensez à l'ortie fraîche. Rien n'est plus simple : préparez les trous de plantation comme vous le faites d'habitude et jetez-y

une généreuse poignée de feuilles d'ortie fraîches. Laissez-les agir pendant deux jours, puis plantez les végétaux que vous désirez, sans retirer les feuilles d'ortie des trous de plantation. Effet garanti !

Plantes aromatiques **(donner de la vigueur aux)**

*** Plants d'ortie**

Pour leur beauté dans le jardin, mais également pour tout ce qu'elles peuvent apporter en cuisine, vous aimez cultiver des plantes aromatiques. Si vous voulez leur procurer naturellement un peu plus de vigueur et si vous désirez aussi qu'elles soient plus florissantes que d'habitude, n'hésitez pas à installer des plants d'ortie à côté de vos précieux aromates, en veillant toutefois que les orties n'envahissent pas leur espace vital.

Ponte **(favoriser la)**

*** Graines d'ortie**

Vous avez la chance de posséder un petit poulailier et de pouvoir chaque jour ramasser quelques fabuleux œufs frais ? Formidable ! Mais savez-vous que vous pouvez facilement et naturellement favoriser la production de vos pondeuses en intégrant à leur nourriture quotidienne des graines d'ortie ? Celles-ci sont, d'après certains petits éleveurs respectueux d'une longue tradition, particulièrement efficaces.

La variante : à défaut de graines d'ortie, vous pouvez intégrer des feuilles séchées d'ortie, broyées, à la nourriture des poules. Produit différent, mais même effet.

Tomates (protéger les plants de)

* Tiges d'ortie

Vous avez des plants de tomates dans votre potager ? C'est très bien ! Du moins tant que l'une ou l'autre maladie ne vient pas affaiblir les plantes et mettre vos récoltes en péril. Pour mettre vos plants de tomates à l'abri de certaines maladies, et notamment du mildiou, enterrez au pied de chacun quelques tiges d'ortie fraîchement coupées et soigneusement froissées entre les mains.

La précision : grâce à cette astuce, vos plants de tomates seront moins sensibles aux maladies et, en plus, ils gagneront en productivité. À noter que cette astuce est aussi efficace pour les cultures de pommes de terre.



Pamplemousse

Il en fait grimacer plus d'un. Sûrement parce que le premier souvenir que chacun d'entre nous garde du pamplemousse reste celui de ce demi-fruit, servi en entrée, à la cantine de l'école. Le manger à la petite cuillère ? Facile à dire, pas facile à faire, sans s'éclabousser de son jus. L'éplucher comme une orange ? Vous n'y pensez pas ! Il est tout de même bien plus amusant d'essayer de détacher ses quartiers sans abîmer ses petites membranes blanches...

Saviez-vous que ce fruit, que nous appelons communément pamplemousse, est, en fait, un pomélo ? En effet, le pamplemousse, le vrai, est un gros fruit pouvant atteindre jusqu'à 20 cm de diamètre, assez lourd, qui pousse sur le pamplemoussier. On le distingue par sa forme, similaire à celle d'une poire. Sa peau, généralement épaisse, de couleur verdâtre ou jaune, renferme une chair assez peu juteuse et très amère, de couleur jaune, rosée ou rouge. Relativement rare en Europe, il a laissé sa place au pomélo, un agrume plus petit, qui a une pulpe plus sucrée, moins acide et moins amère, convenant mieux aux papilles européennes.

Le pamplemousse dans l'histoire

Considéré par les Chinois comme l'un des trois fruits bénis, avec la pêche et le citron, le pamplemousse est un symbole de fécondité et de prospérité. Originaire d'Asie, il est connu au Japon depuis plus de 4 000 ans. Toutefois, les débuts de son utilisation restent aujourd'hui encore assez flous.

Certaines sources indiquent que c'est au XVII^e siècle que des semences de pamplemousse (*Citrus maxima*) furent introduites aux Caraïbes par des navires marchands, sur l'île de la Barbade. À cette époque, des marins néerlandais ont nommé ce fruit le *pompelmoes* ou encore *pommelo* (orthographié alors avec deux « m »).

Près d'un siècle plus tard, en 1750, l'agrumes essaime jusqu'aux Bahamas. C'est là qu'il est découvert par le français Philippe Odette, chirurgien des armées napoléoniennes, emprisonné par

Une question de vocabulaire

Pourquoi appelle-t-on communément le pomélo un « pamplemousse » ? L'amalgame remonte aux années 1950. En anglais, dès le XIX^e siècle, on utilise le mot *pommelo* pour désigner d'abord l'espèce d'origine, le *Citrus maxima*, mais aussi le *Citrus paradisi*. Peu connu du public, le *Citrus paradisi* (notre pomélo d'aujourd'hui), est alors abusivement commercialisé sous le nom de pamplemousse. Mais ne vous méprenez pas : aujourd'hui encore, dans les pays anglo-saxons, le pomélo est appelé *grapefruit*, (de *grape*, le raisin, puisqu'il pousse lui aussi en grappe). En revanche, le pamplemousse, le vrai, est lui appelé *pomélo*... de quoi y perdre son latin !

les Anglais après la bataille de Trafalgar. Ce fruit original, alors considéré comme une mutation du pamplemousse, excite sa curiosité et il en emporte quelques pépins à sa libération. Il l'introduit alors en Floride dans les années 1820, et le climat favorable de la région de Tampa permet au fruit de s'implanter naturellement.

Moins de vingt ans plus tard, c'est le botaniste James Macfadyen qui est le premier à donner au pomélo le nom scientifique de *Citrus paradisi*. Ce n'est qu'en 1948 que des spécialistes des agrumes ont conclu qu'il s'agissait en fait d'un croisement naturel entre le pamplemousse et l'orange, d'où le nouveau nom scientifique de *Citrus x paradisi*, le x symbolisant le croisement de deux espèces : *Citrus maxima* (le pamplemousse) x *Citrus sinensis* (l'orange).

Les différentes variétés

Le pomélo pousse sur un arbre à feuilles larges et persistantes, considéré comme l'un des plus vigoureux du genre *Citrus*. Il a des exigences climatiques assez comparables à celles des autres agrumes, avec néanmoins un besoin plus important en chaleur et en soleil pour arriver à bonne maturation. Sur les étals des marchés, vous trouverez des fruits provenant d'Israël, d'Afrique du Sud, d'Argentine et surtout des États-Unis, principalement de Floride.

On distingue différentes variétés de pomélos, généralement grâce à la couleur de leur peau et de leur chair :

- **Le Marsh seedless** se reconnaît grâce à sa chair jaune pâle, juteuse, mais assez amère. Comme son nom l'indique, il est dépourvu de pépins (*seedless*, en anglais, signifie *sans pépin*).

- **Le Rudy**, aussi appelé Ruby red ou Red blush, originaire du Texas, a une peau rose et une chair de même couleur, assez sucrée.

– **Le Sunrise**, ou Star Rudy, est reconnaissable à sa peau fine, très rose. Sa chair, couleur carmin, est très juteuse et sans pépins. C'est d'ailleurs la variété qui est généralement utilisée pour fabriquer le jus de pamplemousse.

– **Le Sweetie** résulte d'un croisement entre un pamplemousse et un pomélo. On le reconnaît principalement à sa forme : cet agrume rond, à la peau brillante (bien verte jusque fin décembre), cache une pulpe blonde, très juteuse et extrêmement douce, qui n'est pas sans rappeler son joli nom (*sweet*, en anglais, signifie *doux*).

– **Le tangelo** est une autre espèce hybride d'agrumes, croisement entre le pomélo et la mandarine ou la tangerine. Originaire de Jamaïque, d'où il est exporté encore aujourd'hui, le tangelo est aussi appelé *Ugli*, probablement en raison de son aspect peu engageant. Difforme, jaunâtre, tacheté de marron et de vert, il possède pourtant une chair juteuse, sucrée et douce. Les trois principales variétés de tangelo sont l'Orlando, le Seminole et le Minneola, la seule que l'on trouve sur nos étals français, souvent vendue très cher.

Mille et un attraits

Fruit remarquable, le pamplemousse est l'un des agrumes les plus appréciés pour ses formidables vertus. Son zeste, son jus, sa pulpe mais aussi ses pépins renferment d'incroyables trésors. Pourquoi ? Parce que sa composition est tout simplement exceptionnelle. Très riche en vitamines, et principalement en vitamine C, il est une source abondante de minéraux. En effet, potassium, phosphore et calcium y sont largement représentés. À forte teneur en glucides et en fibres, il est aussi composé d'eau à 89 %. Un atout de taille qui fait du pamplemousse l'un des fruits les moins caloriques du marché.

Si l'orange et le citron se disputent la première marche du podium avec respectivement 54 mg et 53 mg de vitamine C pour 100 g de fruits, le pamplemousse arrive juste derrière, avec pas moins de 42 mg pour 100 g (sachant qu'un fruit entier pèse en moyenne 300 g). Un chiffre record qui permet aux spécialistes de la nutrition et de la diététique d'affirmer que la consommation d'un seul pamplemousse par jour (par exemple, une moitié en jus au petit-déjeuner, l'autre moitié en entrée à l'heure du déjeuner) couvre les besoins journaliers en vitamine C d'un adulte ou d'un adolescent.

Ce formidable agrume contient également des vitamines B1, B2, B6 et B9, indispensables à la prévention de certaines maladies cardio-vasculaires, à la croissance, à l'équilibre nerveux et à la beauté de la peau, y sont largement représentées. Il renferme une quantité non négligeable de vitamine E, réputée pour ses actions antioxydantes, similaires à celles de la vitamine C. C'est aussi une bonne source de vitamine P, plus connue sous le nom de flavonoïdes. Ces vitamines, contenues dans les pigments de la pulpe (d'où l'intérêt de manger la chair du pamplemousse et non pas uniquement de boire son seul jus), sont de formidables fortifiants des parois vasculaires. Ainsi, elles permettent de prévenir l'apparition des varices et de la couperose, luttent contre l'insuffisance veineuse et les symptômes de jambes lourdes.

L'extrait de pépins de pamplemousse

De l'extrait de pépin de fruit ? Curieux remède ! Et pourtant, l'extrait de pépins de pamplemousse, aussi désigné sous l'abréviation EPP, se révèle un formidable antibiotique naturel grâce à ses propriétés antimicrobiennes qui, après avoir été longtemps mises à profit dans l'agriculture biologique, aussi

bien pour soigner les plantes que les animaux, sont utilisées depuis quelques dizaines d'années pour l'homme. À raison, puisque l'EPP remplace très avantageusement les antibiotiques dont l'efficacité, en général, se limite aux seules bactéries. L'extrait de pépins de pamplemousse, lui, est efficace sur les virus et les bactéries, mais aussi sur certains champignons et parasites. Autre avantage : contrairement aux antibiotiques, il préserve les bactéries utiles à notre organisme et ne détruit donc pas la flore intestinale.

LA DÉCOUVERTE DE L'EPP

On doit la découverte de ses extraordinaires vertus à Jacob Harich qui, en 1980, fait une drôle de découverte... dans son tas de compost. Alors qu'il jardine, il découvre que les pépins de pamplemousse ne pourrissent pas. Médecin physicien, lauréat du prix Einstein et immunologiste, il décide alors d'étudier le phénomène. Il reproduit le processus dans son laboratoire et découvre que les graines de pamplemousse possèdent une substance antibactérienne plus puissante et surtout moins nocive que les antibiotiques de l'époque. Rapidement, des recherches sont entreprises dans plusieurs centres scientifiques de référence, parmi lesquels l'institut Pasteur, ou encore la Southern Research Institute aux États-Unis. On met alors en évidence son incroyable spectre d'action.

LES PROPRIÉTÉS DE L'EPP

Dans les années 1990, d'autres études ont été menées, et notamment par le Dr Allan Sachs, chiropraticien et nutritionniste américain, qui découvre que l'extrait de pépins de pamplemousse est non toxique, même à forte dose, et qu'il ne provoque aucune réaction allergique. Il est donc conseillé pour

lutter contre de nombreuses pathologies : les maladies gastro-intestinales, les infections ORL et les états grippaux, les infections dues aux levures et mycoses, les verrues, les maladies de peau comme l'eczéma ou les pellicules, contre l'excès de transpiration, pour désinfecter une plaie, etc.

Enfin, on utilise l'extrait de pépins de pamplemousse dans la cosmétique pour remplacer les conservateurs chimiques, de plus en plus souvent controversés, ou bien encore comme agent désinfectant pour les tâches ménagères.

SAVOIR L'ACHETER

Pour bien choisir votre EPP, traquez la mention « Exempt de tout conservateur et garanti sans benzéthonium, sans benzalkonium, ni triclosan », qui doit figurer sur le flacon. Elle garantit un produit naturel, fabriqué par un producteur sérieux. Vérifiez que le produit contient au moins 33 % d'extrait de pépins, quantité minimale pour être efficace. Car dans bon nombre de produits, le précieux élixir est mélangé à de la glycérine végétale, de la vitamine C ou encore de l'eau.

Et l'huile essentielle alors ?

Entre l'extrait de pépins de pamplemousse et l'huile essentielle, la confusion est fréquente. Or ce sont deux produits bien différents tant dans leur composition que dans leur utilisation. Obtenue grâce à la pression à froid du zeste du fruit, l'huile essentielle de pamplemousse diffuse une odeur fraîche et amère caractéristique.

Si elle est très appréciée en diffusion, notamment pour parfumer délicatement une pièce, elle est aussi utile dans bien

Précautions d'emplois

– **L'achat** : achetez votre huile essentielle en pharmacies, parapharmacies, boutiques naturelles et sites Internet consacrés aux produits certifiés AB. Pour être de bonne qualité et fiable, le produit doit comporter certaines mentions, et en particulier le nom de *Citrus paradisi* (pomélo), dont est issue l'huile essentielle, précisant la partie utilisée (zeste ou écorce). Faites aussi attention à son mode de culture et privilégiez une huile certifiée agriculture biologique (AB) pour garantir sa pureté et son innocuité. Traquez également la mention stipulant sa méthode d'extraction, la meilleure étant l'extraction à froid. Enfin, veillez au numéro du lot pour assurer la traçabilité du produit, à la présence d'une date limite d'utilisation et des coordonnées du fabricant.

– **L'utilisation** : diluez toujours l'huile essentielle de pamplemousse dans une base neutre huileuse avant de l'appliquer sur la peau. Pensez aussi à ne pas vous exposer au soleil juste après son utilisation : vous risqueriez de voir apparaître des taches cutanées disgracieuses et surtout indélébiles. Enfin, les femmes enceintes doivent éviter son utilisation, au moins pendant le premier trimestre de la grossesse.

– **La conservation** : lorsque le flacon est ouvert, une huile essentielle se conserve généralement plusieurs années. L'huile essentielle de pamplemousse, elle, a une durée de vie plus limitée : environ deux ans. Passé ce délai, évitez de l'utiliser dans votre cuisine ou vos cosmétiques, mais gardez-la plutôt pour la confection de vos produits ménagers. Après chaque utilisation, fermez bien le flacon, conservez-le à l'abri de la lumière, à une température n'excédant pas 25 °C. Pour lui garantir une température constante, vous pouvez aussi la conserver dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Enfin, pour éviter le gaspillage, achetez plutôt des petits flacons de 10 ml maximum.

des domaines. Ses bienfaits sont non seulement reconnus sur notre santé et notre bien-être, mais aussi lorsqu'elle est utilisée en cuisine ou encore dans les produits d'entretien.

En médecine douce, elle est conseillée pour ses actions toniques et apaisantes sur l'esprit. Capable de calmer les angoisses, elle est aussi reconnue pour ses vertus digestives, purifiantes, détoxifiantes, antiseptiques, antispasmodiques, circulatoires, rafraîchissantes et drainantes, puisque, par voie interne, elle aide l'organisme à se débarrasser de ses toxines, à éliminer la cellulite et à éviter la rétention d'eau. Par voie externe, en application locale en compresses, par exemple, elle a une action lipolytique (elle décompose les corps gras). Elle permet ainsi de raffermir la peau et de la débarrasser de son aspect « peau d'orange ».

L'huile essentielle de pamplemousse est aussi utile dans la cuisine ou les produits d'entretien. Pour un plat ou un dessert, le mieux est de mélanger quelques gouttes dans un corps gras. Une vinaigrette ou un bouillon de viande, par exemple. Pour une note sucrée, mélangez-la à un yaourt, une pâte à gâteau ou encore une compote de fruits. Dans les produits d'entretien, elle est très appréciée pour ses vertus assainissantes. Produit pour la vaisselle, eau de lavage des sols, désinfectant multi-surfaces : son efficacité est étonnante.



Maison & jardin

Air (assainir l')

- ✱ 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Des odeurs de nourriture stagnent dans votre cuisine ? Vous avez toujours l'impression de sentir le tabac froid dans votre salon ? Parfois, aérer une pièce pendant plusieurs heures ne sert à rien. Utiliser des huiles essentielles assainissantes se révèle souvent bien plus efficace pour purifier l'air et neutraliser les mauvaises odeurs.

Dans un diffuseur d'huile essentielle électrique, versez 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Laissez le diffuseur en marche pendant une vingtaine de minutes. Attention à ne jamais le laisser marcher pendant plusieurs heures dans une même pièce. Ne dépassez jamais quelques minutes dans la chambre à coucher.

Le conseil en plus : vous n'avez pas de diffuseur électrique ? Déposez 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et posez-le sur un meuble. Faites ainsi dans toutes les pièces que vous souhaitez désodoriser.

Aspirateur (assainir un)

- * 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Quoi de plus désagréable, quand on passe l'aspirateur, que de sentir de mauvaises odeurs s'en échapper ? Dues à une accumulation de saletés et de poussières, ces odeurs ont tendance à persister dans les pièces que vous aspirez. Pour éviter que votre séance ménage ne devienne un calvaire, désinfectez votre aspirateur grâce à l'huile essentielle de pamplemousse. Antiseptique et antibactérienne, elle diffuse, en plus, une odeur agréable dans la maison.

Avant de passer l'aspirateur, versez 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle sur le sac. Refermez bien l'aspirateur. Vous profiterez instantanément d'une fraîcheur incomparable.



Le conseil en plus : attention, l'huile essentielle peut attaquer le plastique. Veillez bien à ne pas en faire tomber ailleurs que sur le sac en papier.

Baignoire (nettoyer une)

- * Sel
- * Pamplemousse

Votre baignoire est encrassée ? Normal, surtout si vous habitez dans une région calcaire, où le tartre a tendance à s'accrocher. Dans une pièce en manque d'aération, il n'est pas non plus rare de voir apparaître quelques amas noirâtres... c'est de la moisissure. Avant qu'elle ne se propage, nettoyez votre baignoire. Et si vous en avez assez des produits d'entretien chimiques, souvent coûteux et peu efficaces, optez pour une méthode naturelle qui a fait ses preuves : le pamplemousse au sel.

Coupez un pamplemousse en deux et saupoudrez ses deux moitiés avec du sel fin de table. Mouillez votre baignoire et déposez une poignée de sel sur le fond. Frottez énergiquement toute la surface de votre baignoire. Vous êtes passé partout ? Rincez bien le tout à l'eau froide.

Petite précision : ne laissez ni le tartre, ni la moisissure s'accrocher trop longtemps à la surface de votre baignoire, surtout si elle est entourée de carrelage et donc, de joints, plus difficile à récurer. Procédez au nettoyage avec du pamplemousse au moins une fois par mois.

Brosse à dents (nettoyer une)

- * 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * 1 petit verre d'eau

S'il est conseillé de changer de brosse à dents tous les trois mois, c'est non seulement pour une question d'efficacité (les poils s'usent et lavent moins bien), mais aussi une question d'hygiène. Pour autant, il est très important de la désinfecter au moins une fois par semaine pour éliminer les germes et les bactéries qui restent accrochés aux poils ou au plastique.

Dans un petit verre d'eau, diluez 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Faites tremper votre brosse à dents pendant au moins une demi-heure et rincez.



Petite précision : pour nettoyer votre brosse à dents, l'eau seule ne suffit pas. L'extrait de pépins de pamplemousse, antibactérien, tue efficacement les germes et les bactéries qui seraient nocifs à votre hygiène dentaire.

Cage pour rongeurs (nettoyer une)

- ✱ 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- ✱ Eau

Les NAC (nouveaux animaux de compagnie), comme les souris, les rats ou encore les hamsters évoluent sans cesse dans une cage. Très propres, ces animaux choisissent un coin pour faire leurs besoins. Rapidement, le plastique s'imprègne hélas de l'odeur désagréable de l'urine. Pour éviter la prolifération des bactéries, nocives pour la santé de votre animal de compagnie, il est donc indispensable de nettoyer sa cage au moins une fois par semaine).

Retirez la litière sale de la cage et lavez cette dernière à l'eau claire. Versez 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans le bac, ajoutez un peu d'eau et laissez agir 10 minutes. Rincez à l'eau claire, séchez avec un linge propre ou dans du papier absorbant jetable et remplissez le bac de litière propre.

Carrelage (réaliser une eau nettoyante pour)

- * 2 pamplemousses
- * 2 litres d'eau

Nettoyer le carrelage d'une pièce avec un produit d'entretien ou de la Javel, nous l'avons tous fait ! Mais bien souvent, le résultat n'est pas à la hauteur de nos espérances. Petit à petit, le sol devient moins brillant, il s'encrasse plus vite. En cause, des particules du produit d'entretien, qui, en séchant, encrassent davantage le carrelage. Même si vous rincez le produit, votre sol perd de sa brillance au fil des mois. La solution ? Optez pour une eau de nettoyage naturelle, économique, écologique et... efficace ! Que demander de plus ?

Coupez deux pamplemousses en deux et retirez la pulpe. Conservez-la pour la manger. Faites chauffer 2 litres d'eau. Dès que l'eau arrive à ébullition, plongez les peaux de pamplemousse et baissez le feu. Laissez mijoter une petite heure et éteignez le feu. Laissez refroidir et infuser environ 1 heure. Retirez les peaux et versez cette eau dans un seau de nettoyage. Lavez ensuite votre sol à la serpillière.

L'info en plus : si vous voulez donner à vos sols un parfum encore plus frais, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse dans l'eau de lavage. Résultat garanti !

Crème à récurer désinfectante (réaliser une)

- * 1 verre de bicarbonate de soude
- * 1 demi-verre de vinaigre blanc
- * 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Vous avez essayé toutes les crèmes à récurer du marché et aucune ne vous convient vraiment ? Préparez alors vous-même un mélange naturel. Nettement moins nocif pour l'environnement, il a, en plus, le mérite d'être économique et efficace. Si le bicarbonate de soude dégraisse, le vinaigre blanc nettoie et fait briller. Quant à l'huile essentielle de pamplemousse, elle désinfecte et laisse un parfum frais partout où elle passe.

Dans un bol, versez 1 verre de bicarbonate de soude en paillettes, 1 demi-verre de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez un peu de bicarbonate si vous la trouvez trop liquide, ou de vinaigre si, au contraire, elle a l'air trop épaisse. Utilisez ce mélange pur sur toutes les surfaces que vous souhaitez nettoyer. Rincez ensuite à l'eau claire pour faire briller.

Le conseil en plus : conservez ce mélange pendant une semaine dans un récipient bien fermé.

Éponge (désinfecter une)

- * 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * Eau

Savez-vous qu'une seule éponge peut héberger jusqu'à 10 000 bactéries ? Impressionnant non ! Surtout quand on croit qu'elle est parfaitement propre... De la vaisselle à la table, en passant par le plan de travail, et parfois même sur le sol, une éponge, en nettoyant une surface, garde tout un tas de germes et de bactéries. Si elle n'est pas lavée régulièrement, ils se multiplient et finissent par contaminer de nouveau les surfaces nettoyées. Pour éviter ce problème, il est indispensable de désinfecter votre éponge au moins deux fois par semaine. Comptez sur l'extrait de pépins de pamplemousse, antibactérien, pour lui donner une seconde jeunesse.

Dans une bassine d'eau, diluez 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Laissez tremper votre éponge pendant 30 minutes, puis rincez.

Le conseil en plus : n'oubliez pas de changer régulièrement votre éponge et optez de préférence pour une matière naturelle.

Joint de carrelage (redonner de la blancheur aux)

- * Dentifrice blanc
- * 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Vos joints de carrelage ont tendance à noircir ? Normal, surtout si votre salle de bains ou votre cuisine est mal ou peu aérée. Des amas de moisissure se forment en un temps record et si on les laisse s'installer, on a bien du mal à les enlever. Si la Javel est efficace, elle n'en reste pas moins extrêmement nocive pour vous et pour l'environnement. Avez-vous déjà pensé au dentifrice ? Essayez, c'est surprenant ! Et pour empêcher la moisissure de revenir, l'extrait de pépins de pamplemousse est inégalable.

Dans un ramequin, déposez un peu de dentifrice. Ajoutez 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Enduisez une brosse à dents usagée de ce mélange et frottez les joints salis. Rincez à l'eau claire.

Le conseil en plus : n'hésitez pas à procéder ainsi régulièrement, et n'attendez pas forcément que les joints s'encrassent... vous économiserez ainsi un peu d'huile de coude !

Lessive (réaliser une)

- * 150 g de copeaux de savon de Marseille
- * 150 g de cristaux de soude
- * 15 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- * 50 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Comme tous les produits d'entretien, la lessive n'échappe pas à la règle. Extrêmement nocive pour l'environnement, elle contribue à une pollution grave des nappes phréatiques. Alors pour laver votre linge tout en étant très « green », fabriquez vous-même votre lessive : vous ferez même des économies !



Dans une cocotte, versez 150 g de copeaux de savon, 150 g de cristaux de soude et 15 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, puis faites fondre le tout à feu doux. Dès que le mélange est liquide, mixez pour obtenir une pâte homogène. Versez alors 50 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse et 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Versez ensuite dans un bidon vide. La lessive a tendance à durcir, donc secouez bien le flacon à chaque utilisation. Une quantité équivalente à un bouchon doseur suffit pour une lessive.

Le conseil en plus : vous souhaitez apporter à votre linge encore plus de parfum ? Ajoutez une autre huile essentielle à la préparation. Le citron, par exemple, se marie très bien avec le pamplemousse.

Mites (fabriquer un anti-)

* 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

À peine réveillée vous savez déjà que vous allez porter cette jolie petite robe ! Seulement, ce que vous n'aviez pas prévu, c'est qu'une mite soit passée par là... Un trou, un second : elle est fichue ! Les boules antimites de naphthaline, vous y avez bien pensé, mais franchement, ça sent mauvais ! Avez-vous déjà pensé à l'huile essentielle de pamplemousse ? En plus de parfumer agréablement votre linge, elle fait fuir les mites : un vrai miracle ! Versez 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse sur un galet, et déposez-le dans votre

armoire ou votre penderie. Pour que l'odeur ne disparaisse pas et que l'effet soit toujours optimal, n'hésitez pas à remettre quelques gouttes d'huile essentielle sur le galet toutes les semaines.

Plantes **(réaliser un traitement pour les)**

- * 30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * Eau

Vous n'avez pas la main verte ? À moins que ce soit à cause de petits envahisseurs que vos plantes meurent les unes après les autres. Inutile de consacrer votre tirelire aux traitements chimiques. Efficace contre les champignons et les pucerons, l'extrait de pépins de pamplemousse permet de conserver des plantes plus belles, plus longtemps. Dans un vaporisateur pour plantes, versez de l'eau froide. Ajoutez 30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Fermez le vaporisateur et secouez énergiquement. Vaporisez ce mélange sur toutes les plantes malades.

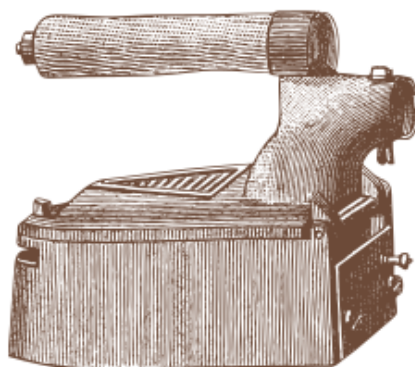
Le conseil en plus : renouvelez l'application au moins une fois par semaine jusqu'à disparition complète des champignons ou des pucerons.

Repassage (donner une bonne odeur au linge lors du)

- * 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- * Eau déminéralisée

Des vêtements propres, bien repassés et qui, en prime, sentent bon... rien de plus agréable ! Versez de l'eau déminéralisée dans votre fer à repasser. Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse dans le réservoir. Repassez normalement.

Le conseil en plus : pour que votre linge garde son odeur rafraîchissante de pamplemousse une fois rangé, déposez un coton imbibé d'huile essentielle dans les tiroirs de votre commode ou dans votre armoire.

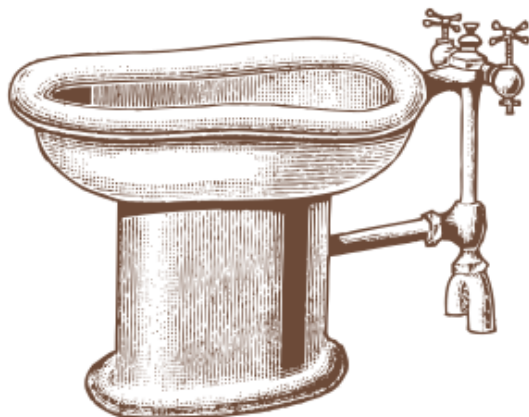


Sanitaires (désinfecter les)

- * Bicarbonate de soude
- * 50 cl de vinaigre de vin blanc
- * 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- * Eau

Lavabos et lunette de toilettes sont de véritables repaires à bactéries. Pour éviter leurs proliférations et votre contamination, il est indispensable de les désinfecter tous les deux jours.

Dans une bouteille d'un litre, versez 50 cl de vinaigre de vin blanc, ajoutez 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse, 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et complétez avec de l'eau. À utiliser sans modération, sur une éponge propre, bien sûr !



Le conseil en plus : pour laisser une odeur fraîche dans vos sanitaires, mélangez 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse dans un peu d'eau. Versez le tout dans un flacon à pompe et pulvérissez.

Tache d'encre sur un vêtement (faire disparaître une)

- * Gros sel
- * Jus de pamplemousse

Un stylo qui fuit, un geste malheureux en changeant une cartouche d'encre et voilà votre nouvelle chemise avec une tache ! Vous pensez qu'elle est bonne pour la poubelle ? C'est sous-estimer les pouvoirs du sel et du pamplemousse. Mais n'attendez pas : agissez avant que l'encre ne pénètre trop profondément dans les fibres. Retirez immédiatement votre vêtement et déposez quelques pincées de gros sel sur la tache. Dessus, pressez un pamplemousse pour imprégner le sel de son jus. Laissez agir pendant une petite demi-heure, et mettez votre vêtement à la machine à laver.

Le conseil en plus : sur une tache plus ancienne, c'est nettement plus compliqué car l'encre a eu le temps de s'accrocher dans les fibres. Essayez avec du jus de pamplemousse et du jus de citron mélangés. Laissez agir 30 minutes et passez en machine. Mais le résultat ne sera pas forcément à la hauteur de vos espérances.

Tétine (désinfecter une)

- * 30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * Eau

Dans la bouche, dans son lit, sur un meuble, par terre... la tétine de bébé à tendance à traîner un peu partout. Attention aux germes, bactéries et microbes, ils ne sont pas bons pour bébé, dont le système immunitaire est en pleine construction. Avant de mettre une tétine dans sa bouche, désinfectez-la.

Remplissez une bassine d'eau. Ajoutez 30 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse. Laissez tremper la ou les tétines pendant 15 minutes, puis rincez.

Le conseil en plus : n'oubliez pas de changer régulièrement la tétine de votre enfant : n'attendez pas que son aspect soit altéré.

Vermifuge (pour les chats)

- * 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- * Eau

Un vermifuge, mais c'est quoi au juste ? C'est un produit qui protège votre chat des vers, nuisibles à sa santé. Responsables de lésions importantes et souvent irréparables sur les organes internes

du chat, certains vers sont même transmissibles à l'homme. Le vermifuge a donc pour mission de tuer les vers présents dans l'intestin du chat. Même s'il existe de nombreux produits en vente chez votre vétérinaire, il semblerait que l'extrait de pépins de pamplemousse soit très efficace. Essayez ! Diluez 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans un peu d'eau. Administrez à votre chat une fois par jour, pendant 4 jours.

Le conseil en plus : attention ! Certains chats sont allergiques aux agrumes. Il est donc important de bien respecter les doses, de ne jamais donner l'extrait de pépins de pamplemousse pur et d'observer votre chat après la première prise. Vous avez un doute ? Demandez conseil à votre vétérinaire.



Vitres (nettoyer des)

- * Papier journal
- * 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- * Eau

Pour nettoyer vos vitres, rien de plus efficace que le papier journal. S'il a tendance à encrasser vos doigts dès que vous tournez les pages d'un quotidien, il est pourtant le champion pour décrasser vos carreaux et les faire briller. Vos vitres de cuisine sont un peu grasses ? Avec un peu d'huile essentielle de pamplemousse en plus, plus rien n'y paraît.

Humidifiez vos vitres avec une éponge. Froissez une feuille de papier journal, humidifiez-la, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et frottez vos vitres grâce à des mouvements circulaires. Séchez ensuite avec une feuille de papier journal sèche.

Le conseil en plus : inutile d'essayer avec des feuilles de magazines... ça ne marche pas !

En cuisine

Aromatiser (une pâte à gâteau)

* Huile essentielle de pamplemousse

Vous aimez le parfum de la fleur d'oranger ? Vous allez adorer celui du pamplemousse. Ajoutée à une pâte à gâteau, l'huile essentielle de pamplemousse est un délice.

Préparez une pâte à gâteau à votre convenance. Avant de la couler dans le moule, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle. Mélangez à nouveau et versez dans le moule. Mettez à cuire.



Le conseil en plus : comptez en moyenne 1 goutte par personne. Pour un gâteau de 4 parts, 4 gouttes suffisent. Surtout, n'ayez pas la main trop lourde : en cas de surdose, le gâteau serait immangeable. Vous pouvez aussi ajouter l'huile essentielle de pamplemousse à une pâte à crêpe ou encore à une pâte à beignets.

Compote (conserver une)

* Extrait de pépins de pamplemousse

La confiture maison, il n'y a rien de meilleur. Avec plus de goût et moins de sucre, elle fait le régal de toute votre petite famille. Seulement voilà, faire de la confiture, ça prend du temps, alors autant le dire tout de suite : il est hors de question d'en faire tous les jours ! Et si vous en cuisinez une pleine marmite, vous craignez de ne pas pouvoir la conserver ? Grâce à l'extrait de pépins de pamplemousse, vous pouvez conserver une compote pendant une semaine au réfrigérateur. Ses propriétés antibactériennes évitent la prolifération des germes et des bactéries et donc la dégradation du produit... c'est magique !

Préparez votre compote comme d'habitude. En fin de cuisson, laissez-la refroidir et ajoutez 1 goutte d'extrait de pépins de pamplemousse pour 10 ml de compote. Multipliez le nombre de gouttes par la quantité de compote préparée.

Le conseil en plus : conservez votre compote au réfrigérateur dans une boîte hermétique : vous évitez ainsi qu'elle prenne toutes les odeurs de nourriture.

Confiture (faire prendre une)

* Pépins de pamplemousse

Quoi de plus savoureux qu'une bonne confiture maison ? Riche en goût et en morceaux de fruits, souvent bien moins sucrée, la confiture est toutefois difficile à faire prendre. Pour éviter de laisser cuire votre confiture pendant des heures ou d'utiliser un gélifiant, essayez les pépins de pamplemousse. Riches en pectine, un gélifiant naturel, les pépins de pamplemousse permettent de faire prendre la confiture en un rien de temps.

Pour une confiture de pamplemousse, par exemple, coupez 3 pamplemousses en quatre, puis coupez en fine lamelle chacun des quarts. Récupérez les pépins et placez-les dans de la gaze stérile. Dans une grande casserole, déposez le pamplemousse détaillé, couvrez de sucre, ajoutez un verre d'eau



et déposez la gaze avec les pépins. Laissez macérer pendant au moins 1 heure. Faites cuire à feu vif pendant environ 20 minutes. Remuez et goûtez pour vérifier la texture. Retirez la gaze et mettez en pot (après stérilisation à l'eau bouillante).

Le conseil en plus : pour limiter au maximum le temps de cuisson, vous pouvez utiliser un sucre spécial confiture avec un sucre cristal en égale proportion.

Cuisson **(nettoyer une plaque de)**

- * 1 litre de vinaigre d'alcool
- * 15 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Nourriture, graisse... une cuisson de quelques minutes suffit souvent à encrasser une plaque de cuisson. Pour la nettoyer, le vinaigre d'alcool reste un vrai champion. Et pour la dégraisser et la désinfecter, l'huile essentielle de pamplemousse est d'une efficacité sans faille.

Dans un flacon de 1 litre de vinaigre d'alcool, versez 15 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Fermez le flacon, mélangez bien et déposez un peu de ce mélange sur votre éponge. Vous n'avez plus qu'à frotter, rincer à l'eau claire et sécher pour faire briller.

Le conseil en plus : vous pouvez aussi verser un peu de vinaigre directement sur une éponge, puis 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse.

Four micro-ondes (désodoriser un)

- * 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- * Eau

Tout comme le réfrigérateur, le micro-ondes dégage parfois de mauvaises odeurs. Un plat au fromage, une soupe qui saute sur les parois, du lait trop chaud qui déborde... s'il n'est pas nettoyé rapidement et régulièrement, le micro-ondes emprisonne des odeurs vraiment désagréables. À tel point que vous n'osez plus vous en servir ? Essayez l'huile essentielle de pamplemousse : puissant antiseptique, elle absorbe les mauvaises odeurs, assainit et laisse une senteur fraîche très agréable.

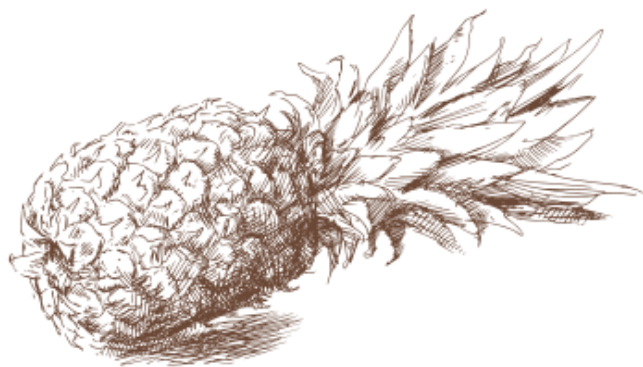
Nettoyez votre micro-onde avec une éponge humide. Remplissez un bol d'eau, ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, puis mettez à chauffer pendant 2 minutes. Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

Le conseil en plus : pour encore plus de fraîcheur, mélangez l'huile essentielle de pamplemousse à celle de citron.

Noircir (empêcher un fruit coupé de)

* Pulpe de pamplemousse

Vous en avez sans doute déjà fait l'expérience : lorsque vous coupez une pomme et que vous ne la mangez pas tout de suite, elle noircit en un rien de temps. C'est le résultat d'un processus assez complexe : en coupant le fruit, le couteau abîme des cellules du fruit, qui libèrent alors des enzymes qui oxydent les polyphénols normalement incolores de la pomme. Vous avez sans doute aussi remarqué que ce phénomène ne se produit pas sur les agrumes. C'est, tout d'abord, parce que leur acidité naturelle les protège. En effet, l'acide citrique retarde l'oxydation. Pour éviter qu'une pomme (ou tout autre fruit) noircisse, il suffit donc de le mettre en contact avec de la pulpe ou du jus de pamplemousse.



Coupez un pamplemousse en deux et passez la pulpe sur chacun de vos fruits coupés. Ou, pour aller plus vite, mettez vos fruits dans un saladier et pressez le jus d'un demi-pamplemousse. Mélangez bien.

Le conseil en plus : si vous ne voulez pas que vos fruits gardent le goût de pamplemousse, retirez le jus avant de servir et ajoutez éventuellement un peu de sucre en poudre : il neutralise l'acidité.

Placard **(garantir une bonne odeur dans un)**

*** Peau de pamplemousse**

Dans la cuisine, les placards sont souvent pleins. Paquets de pâtes ouverts, sachets de riz entamés, mais aussi conserves ou aliments pour nos animaux domestiques ont tendance à laisser une odeur parfois désagréable. S'il est important de vider régulièrement vos placards pour jeter les aliments oubliés et périmés, sachez que vous pouvez laisser un désodorisant naturel, qui en plus de neutraliser les mauvaises odeurs, laisse un parfum frais.

Épluchez un pamplemousse et conservez la pulpe. Coupez la peau en petit morceau et mettez-la dans une pochette en tulle. Déposez la ou les petits sachets dans chacun de vos placards.

Le conseil en plus : vous estimez que la peau de pamplemousse ne diffuse pas une odeur assez importante ? Versez 1 goutte d'huile essentielle sur le sachet en tulle : résultat garanti !

Réfrigérateur (désinfecter un)

- * 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- * 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

Vous réfléchissez à deux fois avant d'ouvrir votre réfrigérateur ? Normal, dès que vous ouvrez la porte, une odeur forte se répand dans toute la pièce en quelques secondes. En cause ? Un fromage un peu trop fait, un légume oublié, un fruit abîmé... Pour conserver vos aliments dans un endroit sain, il est indispensable de nettoyer les étagères et le bac à légumes au moins une fois par mois avec une éponge propre. Et pour capturer les mauvaises odeurs et garantir la fraîcheur de vos aliments, le bicarbonate de soude et l'huile essentielle de pamplemousse, antiseptique, forment une équipe de choc !

Dans une coupelle, versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Dessus, déposez 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Placez la coupelle dans le réfrigérateur. Remplacez aussi souvent que nécessaire.

Le conseil en plus : vous aimez le fromage ? N'oubliez pas de le conserver dans une boîte hermétique. Vous éviterez ainsi de contaminer l'ensemble du réfrigérateur avec une odeur parfois très forte. Et n'oubliez pas de bien refermer le beurre et la bouteille de lait... qui absorbent toutes les odeurs !

Vaisselle (préparer un liquide)

- * 80 g de savon de Marseille en paillettes
- * 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- * 8 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- * Eau

Faire la vaisselle, quelle corvée ! Alors si, en plus, le liquide vaisselle ne dégraisse pas et qu'il vous attaque les mains, non merci ! Efficace, économique et 100 % écologique, un liquide vaisselle maison à base de savon de Marseille est un « must-have » dont vous ne pouvez pas vous passer. Non seulement il nettoie et fait briller la vaisselle, mais en plus il protège vos mains et laisse une odeur agréable. Que demander de plus ?

Dans une casserole, versez 80 g de savon de Marseille en paillettes. Couvrez d'eau et laissez chauffer à feu doux jusqu'à ce que le savon soit totalement fondu et que vous obteniez une pâte homogène. Retirez la casserole du feu, ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc et mélangez. Enfin, versez 8 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Mélangez à nouveau. Laissez refroidir et versez dans un flacon vide.

Le conseil en plus : vous n'avez pas de savon de Marseille ? Qu'à cela ne tienne, vous pouvez le remplacer par du savon noir. Toutefois, son odeur est beaucoup plus forte, ne soyez pas surpris !

Vinaigre

Véritable produit miracle, naturel et bon marché, le vinaigre possède de multiples vertus. Bénéfique pour la santé, il est également idéal pour se « refaire une beauté ». Ses mille et un usages domestiques sont connus depuis fort longtemps, tout comme son rôle de tout premier choix en cuisine. En bref, on peut tout faire avec le vinaigre !

Qu'est-ce que le vinaigre ?

Le vinaigre est le fruit de la transformation d'une boisson alcoolisée en acide acétique sous l'action de bactéries acétiques du genre *Acetobacter*. Ces dernières, découvertes par Pasteur en 1865, se développent entre 25 et 30 °C. Le vinaigre peut également provenir d'un mélange d'alcool et d'eau ou de matières sucrées.

Selon la législation en vigueur, « l'appellation «vinaigre» est réservée au seul produit obtenu par le procédé biologique de la double fermentation, alcoolique et acétique, de denrées ou de boissons d'origine agricole ou de leurs dilutions aqueuses. Les vinaigres peuvent être additionnés d'arômes naturels en

quantité nécessaire pour leur conférer des saveurs distinctives, de sucre, de sel, de miel et d'aromates tels que plantes aromatiques, épices, jus de fruits. La coloration n'est admise que pour les vinaigres d'alcool, à l'exclusion de ceux entrant dans les mélanges. L'unique matière colorante autorisée est le caramel (E 150). [...] La dénomination des vinaigres additionnés d'un ou de plusieurs arômes naturels doit être suivie de la mention «aromatisé à...», complétée par le ou les noms de ces arômes. » (Décret du 30 décembre 1988, pris en application de la loi du 1^{er} août 1905 modifiée.)

Les principales méthodes de fabrication

– **La méthode orléanaise** : c'est la méthode la plus ancienne ; elle doit son nom à la ville d'Orléans qui a longtemps été la capitale française du vinaigre. Vinaigre et vin sont placés dans des fûts de chêne, ces derniers devant être entreposés à une température oscillant entre 25 et 30 °C. L'air pénètre par un œil percé sur les fûts et permet ainsi la transformation en acide acétique. Une partie du liquide est soutirée au bout de trois semaines environ, ce qui permet de relancer une nouvelle production avec ce qui reste. On laisse ensuite vieillir le vinaigre dans des foudres de chêne, puis on le filtre.

– **La méthode nordique** : mise au point par le Hollandais Herman Boerhaave (1668-1738) au XVIII^e siècle, elle joue sur le balancement permanent des fûts. L'acétification demande seulement de 4 à 6 jours.

– **La méthode allemande** : très utilisée au début du XX^e siècle, elle consiste à faire couler de façon continue, grâce à une turbine, le liquide à acétifier sur des copeaux de hêtre

enroulés en spirales dans le tonneau. Ce système est réservé au vinaigre d'alcool et au vinaigre de malt.

– **La méthode par immersion** : cette méthode existe depuis les années 1940. C'est la plus rapide et la plus répandue de nos jours. Une cuve en acier inoxydable ou en bois est remplie d'une solution acide acétique-alcool et de moût. On apporte l'oxygène sous forme de bulles d'air. La température de la cuve doit toujours rester à 28-30 °C. Le taux d'alcool est constamment surveillé et, dès qu'il atteint 0,5°, on procède au soutirage et on relance une nouvelle opération de remplissage. À sa sortie, le liquide est clarifié pendant la phase dite du collage. Puis, on procède à la filtration et, si besoin, au coupage (pour réduire le taux d'acidité). Le vinaigre est ensuite mis à vieillir, souvent dans des fûts de chêne.

Une brève histoire du vinaigre

Les plus anciens vinaigriers seraient les Mésopotamiens qui, dès 5000 avant J.-C., fabriquaient du vinaigre de datte. Chez les Grecs et les Romains, on trempait son pain dans du vinaigre lors des repas et le vinaigre allongé d'eau était une boisson courante chez les légionnaires. Ce breuvage est d'ailleurs resté très usité dans les campagnes françaises jusqu'au début du XX^e siècle. Jusqu'au XIX^e siècle et les découvertes de Pasteur, la fabrication du vinaigre restait un mystère.

La corporation des vinaigriers, créée en 1394 à Orléans, avait le monopole de la fabrication et de la commercialisation des vinaigres. C'est à partir de cette époque que l'on commença à diversifier les recettes. Au début du XVIII^e siècle, on ne trouvait pas moins d'une centaine de variétés de vinaigres dans le commerce.

Quelques chiffres

La France produit à elle seule 833 000 hectolitres de vinaigre par an, 155 000 hectolitres étant destinés à l'exportation. Elle est le principal producteur européen, devant la Grande-Bretagne, l'Italie, l'Espagne, la Pologne, les Pays-Bas et l'Allemagne.

La demande de vinaigre est mondialement en hausse et s'accompagne d'une augmentation du nombre de variétés. Les Européens sont les plus gros consommateurs de vinaigre (140 litres par an par habitant), suivis par les Nord-Américains.

Fabriquer soi-même son vinaigre

Pour fabriquer son vinaigre à la maison, il faut avoir à sa disposition :

- un vinaigrier, à savoir un petit fût ou un pot en gré doté d'un orifice et d'un robinet ;
- un entonnoir en plastique ou en verre, pour verser le liquide facilement ;
- une spatule en bois pour manipuler le voile qui se dépose en surface ;
- un acétimètre, qui mesure la teneur acétique du vinaigre.

Vinaigre de vin

Le premier processus de fabrication consiste à se procurer de la « mère de vinaigre » que l'on dépose à la surface une fois le vinaigrier rempli de vin. Ensuite, on referme en prenant soin

de laisser passer un peu d'air et on patiente 6 semaines. Dans le second processus, on verse dans le vinaigrier du vin et du vieux vinaigre, à raison de 2/3-1/3, et l'on referme selon le même principe. On patiente 2 mois puis l'on soutire un peu de liquide pour le remplacer par la même quantité de vin.

Il est impératif de choisir des bons vins, ni trop acides ni trop sucrés, les blancs et les vins nouveaux demandant moins de temps d'acétification.

Vinaigre de cidre

On procède de la même manière que pour le vinaigre de vin. On utilise du cidre que l'on filtre. En revanche, il n'est pas nécessaire de tirer le vinaigre petit à petit. Il suffit de le filtrer et de le mettre directement en bouteille.

Vinaigre de fruits

Ce vinaigre se prépare à partir de fruits assez mûrs, passés au mixeur, et de sucre. La méthode est la même que pour le vinaigre de cidre.

Mille et un vinaigres

Vinaigre de vin

Il est obtenu seulement à partir de vin par le procédé biologique de la fermentation acétique. On peut utiliser tous les vins, rouges, blancs ou rosés. Il en existe différentes variétés, du plus ordinaire au plus raffiné. C'est le plus répandu en France.

Vinaigre de cidre

C'est un cidre de pommes qui a fermenté. Le meilleur est fa-

briqué avec des fruits biologiques. Ces derniers sont mis à fermenter dans des fûts de chêne pendant au moins un an. C'est un vinaigre doux, léger, qui titre environ 5 °C. Il est apprécié depuis longtemps aux États-Unis.

Vinaigre de miel

C'est un vinaigre fabriqué avec de l'eau et du miel ou de l'hydromel, souvent de façon artisanale. Son acidité ne dépasse pas 5 °C.

Vinaigre d'alcool

Également appelé vinaigre blanc ou vinaigre de cristal, il est souvent fabriqué à partir d'alcool de betterave ou de mélasse. Il est parfois coloré à l'aide de caramel, dans un but purement esthétique.

Vinaigre balsamique de Modène

Ce vinaigre, originaire du nord de l'Italie, est produit à partir des cépages de trebbiano (le plus souvent), de lambrusco, d'ancellotta, de sauvignon et de sgavetta. Il est dit traditionnel lorsqu'il a vieilli en fût pendant au moins 12 ans. Fabriqué à partir de moût de raisins, il repose dans des tonneaux de plus en plus petits et de bois différents.

Vinaigre de Xérès

Fabriqué en Espagne au sud de l'Andalousie, le vinaigre de Xérès est issu des cépages palomino, pedro ximénez et moscatel (muscat), cultivés dans les vignobles figurant dans l'appellation d'origine « Jeres-Xérès-Sherry ». Il est vieilli dans des fûts de chêne ayant déjà contenu du vin de Xérès.

Vinaigres aromatisés

Ils sont fabriqués à partir de vinaigre blanc ou de vinaigre de vin rouge et de plantes ou de fruits, voire d'extraits aromatiques.

On trouve des vinaigres aux agrumes, à l'ail, au basilic, à la ciboulette, à l'échalote, aux épices, à l'estragon, au fenouil, à la framboise, au gingembre, à la lavande, à la menthe, aux noix, au piment, au pissenlit, au romarin, à la sarriette, à la sauge, au serpolet, au céleri, au poivre vert, aux clous de girofle.

Vinaigres particuliers

Ils sont élaborés directement avec des fruits, des légumes, des céréales...

– Le vinaigre de bière, également appelé vinaigre de malt, qui compte parmi les plus anciens, est très populaire dans les pays du Nord et en Grande-Bretagne. Il est fabriqué à partir de bière ou du moût de malt des céréales qui servent à élaborer ce breuvage.

– Le vinaigre de céréales est obtenu à partir de céréales dont l'amidon se transforme en sucre. Le vinaigre de riz est issu de la fermentation de riz gluant.

– On peut citer également le vinaigre de framboise, le vinaigre de datte, le vinaigre de gingembre, le vinaigre de mangue, le vinaigre de palme, le vinaigre de pamplemousse, le vinaigre de petit-lait, le vinaigre de sirop d'érable, le vinaigre de tamarin, le vinaigre de banane et celui de noix de coco, etc.



Maison & jardin

Armoire (parfumer une)

- * Boutons de fleurs
- * Vinaigre blanc
- * Clous de girofle

Faites bouillir des boutons de fleurs dans du vinaigre. Égouttez-les, puis faites-les sécher. Ajoutez des clous de girofle et placez ce mélange dans des sacs en tissu que vous disposerez un peu partout dans l'armoire.

Assouplissant (fabriquer son)

- * 1 litre de vinaigre blanc
- * 50 cl d'eau distillée
- * 15 gouttes d'huile essentielle de tea-tree

Versez le vinaigre blanc, l'eau distillée et l'huile essentielle dans une bouteille avec bouchon doseur. Secouez bien. Utilisez de 1 à 2 bouchons par lavage.

Argenterie (nettoyer l')

- * 50 cl de lait
- * 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

Pour nettoyer l'argenterie, faites-la tremper dans le lait et le vinaigre blanc pendant une nuit. Rincez et frottez avec un chiffon doux. Pour ôter les taches noires, faites chauffer du vinaigre blanc et plongez-y les objets pendant 15 min.

Baignoire, bac à douche et lavabo (grand nettoyage)

- * 1/2 verre de bicarbonate soude
- * 1 verre de vinaigre blanc

Diluez le bicarbonate soude et le vinaigre dans un seau d'eau très chaude et frottez énergiquement.



Baignoire, bac à douche et lavabo (très grand nettoyage)

- * 4 cuillères à soupe de farine
- * 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- * 8 cuillères à soupe d'eau oxygénée

Mélangez la farine, le vinaigre et l'eau oxygénée. Appliquez cette pâte sur toute la surface à nettoyer et laissez agir toute la nuit. Rincez ensuite à l'eau froide.

Baignoire, bac à douche et lavabo (détartrage)

- * 3 verres de vinaigre blanc

Remplissez la baignoire, le bac à douche ou le lavabo d'eau chaude. Ajoutez le vinaigre, puis laissez agir toute la nuit.

Biberon (nettoyer un)

- * Vinaigre blanc

Diluez du vinaigre dans de l'eau chaude puis remplissez-en le biberon. Laissez reposer 1 h, puis frottez avec un goupillon. Rincez bien à l'eau claire.

Bijoux en or **(nettoyer des)**

- * Vinaigre blanc

Faites tremper les bijoux 10 min dans du vinaigre et faites-les sécher.

Bois verni **(préparation pour)**

- * 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- * 1 cuillère à soupe d'huile de lin
- * 1 cuillère à soupe de whisky

Mélangez le vinaigre, l'huile de lin et le whisky. Appliquez avec un chiffon doux et lustrez dès que c'est sec.

Boiseries **(nettoyer des)**

- * 1/2 verre de vinaigre blanc
- * 1/4 de verre d'huile d'olive

Diluez le vinaigre et l'huile dans 2 verres d'eau chaude et frottez doucement les boiseries.

Bronze **(faire briller du)**

- * 1 verre de vinaigre blanc
- * 1 cuillère à café de sel
- * Farine

Faites fondre le sel dans le vinaigre, puis ajoutez de la farine jusqu'à former une pâte. Appliquez sur le bronze et laissez agir pendant 2 h. Rincez ensuite à l'eau chaude, puis frottez avec un chiffon doux imbibé de quelques gouttes d'huile de bain pour bébé.

Brosses à dents **(nettoyer des)**

- * Vinaigre blanc

Faites bouillir les brosses à dents 1 min dans de l'eau vinaigrée. À faire régulièrement.

Broyeur à déchets **(supprimer les mauvaises odeurs du)**

- * Vinaigre blanc

Mélangez du vinaigre blanc à de l'eau, versez dans des bacs à glaçons, puis congelez-les. Versez ensuite les cubes dans le broyeur et rincez à l'eau froide.

Brûleurs de cuisinière (nettoyer les)

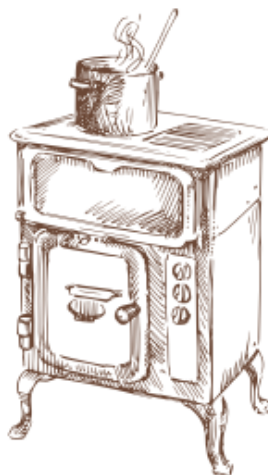
- * 10 cl de vinaigre blanc
- * 20 cl d'eau
- * 2 cuillères à soupe de savon noir
- * 5 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre

Diluez le vinaigre dans l'eau chaude, puis ajoutez le savon noir et l'huile essentielle. Faites tremper les brûleurs pendant 2 h dans cette préparation, puis rincez-les à l'eau claire.

Cafetière, théière et bouilloire électriques (détartre les)

- * 1 verre de vinaigre blanc
- * 1,5 litre d'eau

Diluez le vinaigre dans l'eau et versez dans le réservoir de l'appareil à détartre. Mettez en route



pour faire passer le mélange, puis rincez bien et faites fonctionner la machine trois fois de suite.

Casseroles en acier inoxydable (nettoyer les)

- * 1 litre de vinaigre blanc

Plongez les casseroles dans le vinaigre pendant 15 min. Lavez-les ensuite à l'eau chaude, puis rincez à l'eau froide.

Casseroles en cuivre (ôter des taches à des)

- * 1 cuillère à café de vinaigre blanc

Diluez le vinaigre dans un verre d'eau et faites bouillir 2 min. Rincez à l'eau froide.

Chaussures (entretien des)

- * 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- * 1 cuillère à soupe d'eau

Diluez le vinaigre blanc dans l'eau. Frottez doucement les chaussures avec un chiffon imbibé, puis lustrez immédiatement.

Cocottes et casseroles (récurer les)

- * Sel
- * Farine
- * Vinaigre blanc

Mélangez du sel et de la farine. Ajoutez le vinaigre de façon à obtenir une pâte à récurer, dont vous frotterez vos casseroles. Rincez ensuite à l'eau chaude.

Couleurs (fixer les)

- * 50 cl de vinaigre blanc
- * 1 poignée de gros sel

Avant le premier lavage, mélangez le vinaigre et le gros sel avec de l'eau tiède. Plongez-y les vêtements dont les couleurs doivent être fixées et laissez tremper pendant 1 h. Passez ensuite à la machine.

Couleurs (raviver les)

- * 1/2 verre de vinaigre blanc
- * 5 litres d'eau

Mélangez le vinaigre à l'eau. Laissez tremper pendant 10 min, puis rincez à l'eau claire.

Cuir (entretien et nettoyage du)

- * 1/4 de verre de cire d'abeille chaude
- * 1/4 de verre de vinaigre blanc
- * 1/8 de verre de savon doux
- * 1/8 de verre d'huile de lin

Mélangez la cire d'abeille chaude, le vinaigre, le savon doux et l'huile de lin. Laissez refroidir, puis appliquez sur le cuir à nettoyer. Essuyez ensuite délicatement.

Cuivre (nettoyer du)

- * 1 cuillère de vinaigre blanc
- * 3 cuillères à soupe de sel

Diluez le sel dans le vinaigre blanc chaud. Frottez, rincez, puis frottez à nouveau avec un linge sec.

Écrans (nettoyer les)

- * Vinaigre blanc

Nettoyez avec un chiffon en microfibres légèrement imbibé de vinaigre blanc après s'être assuré que l'appareil est éteint.

Encaustique pour meubles en bois

- * 1/2 verre de vinaigre blanc
- * 1 verre d'huile de lin bouillie
- * 1 verre d'essence de térébenthine
- * 1/4 de verre d'alcool méthylique

Mélangez le vinaigre et l'huile de lin, puis incorporez l'essence de térébenthine et l'alcool méthylique. Versez dans une bouteille et bien agiter avant usage.

Éponges (nettoyer les)

- * 1/4 de verre de vinaigre blanc
- * 1 litre d'eau

Diluez le vinaigre dans l'eau et faites tremper les éponges toute une nuit.

Étiquettes et autocollants (décoller les)

- * Vinaigre

Imbibez l'étiquette de vinaigre, laissez agir et détachez. Nettoyez les résidus avec du vinaigre.

Évier en émail ou en porcelaine (nettoyage d'un)

- * Vinaigre blanc
- * Bicarbonate de soude

Versez du vinaigre blanc sur la surface à nettoyer. Laissez agir 10 min, puis saupoudrez avec du bicarbonate de soude. Frottez, puis rincez à l'eau claire.

Éviers et canalisations (entretenir les)

- * 20 cl de vinaigre d'alcool blanc
- * 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

Versez le vinaigre et le bicarbonate dans l'évier. Laissez agir 15 min, puis faites couler un litre d'eau chaude. Renouvelez ce traitement une fois par mois pour éviter les bouchons.

Faïence (nettoyer de la)

- * 20 cl de vinaigre blanc
- * Liquide vaisselle

Diluez du liquide vaisselle et le vinaigre dans de l'eau chaude. Frottez délicatement la faïence puis rincez-la à l'eau claire.

Formica et plastique (nettoyer du)

*** Vinaigre blanc**

Mettez du vinaigre blanc dans un vaporisateur et vaporisez la surface à nettoyer. Attendez 30 min, puis saupoudrez avec le bicarbonate de soude. Frottez et rincez.

Grilles du four (nettoyer les)

- * 1/2 verre de vinaigre blanc**
- * 1 verre de détergent à lave-vaisselle**

Mélangez le vinaigre et le détergent. Laissez tremper les grilles dans le liquide pendant 1 h, puis passez une éponge à récurer. Rincez et laissez sécher.

Joints de salle de bain (blanchir)

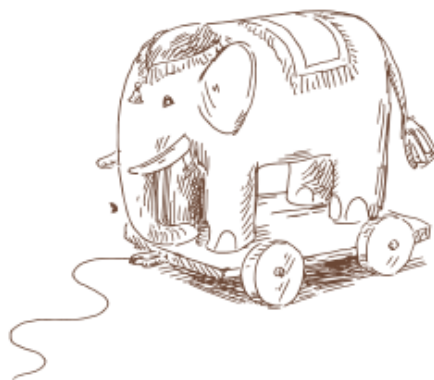
- * 10 cl de vinaigre blanc**
- * 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude**

Mélangez le vinaigre et le bicarbonate, puis arrosez les joints avec ce mélange. Déposez du papier absorbant roulé dessus et laissez agir une nuit avant de rincer.

Jouets **(désinfecter des)**

- * 1 verre de vinaigre blanc
- * Liquide vaisselle

Diluez le vinaigre et le liquide vaisselle dans de l'eau chaude et nettoyez les jouets. Rincez bien à l'eau claire.



Laiton **(entretenir du)**

- * Vinaigre blanc
- * Sel fin
- * Huile d'olive

Mouillez avec du vinaigre blanc, puis frottez avec du sel. Rincez à l'eau chaude, puis lustrez avec un chiffon doux imbibé d'huile d'olive.

Machine à laver (entretien de la)

- * 1 litre de vinaigre blanc

Faites un lavage à vide avec du vinaigre une fois par trimestre, voire une fois par mois, si l'eau est calcaire.

Mauvaises odeurs des chaussures (supprimer les)

- * Vinaigre blanc

Tamponnez l'intérieur des chaussures de vinaigre, puis laissez-les sécher quelques heures.

Miroirs (nettoyer des)

- * Vinaigre blanc
- * 1 pomme de terre

Diluez du vinaigre blanc dans de l'eau. Frottez le miroir avec une pomme de terre, puis rincez avec un chiffon imbibé du mélange eau-vinaigre. Faites briller avec un papier journal roulé en boule.

Miroirs (nettoyer des)

- * 40 cl de vinaigre blanc
- * 5 gouttes d'huile essentielle de tea-tree
- * 10 cl d'eau

Mélangez le vinaigre blanc et l'huile essentielle avec l'eau. Versez dans un vaporisateur et vaporisez le miroir à nettoyer. Frottez avec un linge doux et sec ou des boules de papier journal.

Murs (lessivage des)

- * 1/2 verre de vinaigre blanc
- * 1/4 de bicarbonate de soude

Diluez le vinaigre et le bicarbonate dans 4 litres d'eau chaude. Lessivez les murs du bas vers le haut. Il est inutile de rincer.

Nettoyant multi-usages

- * 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- * 50 cl d'eau
- * 1 cuillère à café de vinaigre blanc
- * 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- * 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

Diluez le bicarbonate dans l'eau. Ajoutez le vinaigre blanc et les huiles essentielles. Mélangez et versez dans un vaporisateur. Agitez avant utilisation.

Odeurs de peinture (supprimer les)

- * 1 poignée de cardamome
(ou de clous de girofle)
- * Vinaigre blanc

Mettez la cardamome dans un bol de vinaigre chaud et déposez dans la pièce qui vient d'être repeinte.

Papiers peints (décoller des)

- * 1 verre de vinaigre blanc

Diluez le vinaigre dans 2 litres d'eau très chaude. Appliquez généreusement avec une éponge. Enlevez la première couche, puis recommencez sur le sous-papier.

Parquets (nettoyer les)

- * 2 bouchons de savon noir
- * 1 bouchon de vinaigre blanc

Pour l'entretien des parquets, mélangez le savon noir et le vinaigre à 2 litres d'eau chaude. Passez une serpillière légèrement humide toutes les semaines.

Planche à découper (nettoyer une)

- * Vinaigre blanc
- * Bicarbonate de soude

Si la planche à découper est en plastique, nettoyez-la avec une éponge imbibée de vinaigre blanc. Si elle est en bois, saupoudrez de bicarbonate de soude et arrosez de vinaigre. Attendez qu'il n'y ait plus de bulles et rincez.

Plaque de cuisson et hotte aspirante (nettoyer les)

- * 10 cl de vinaigre blanc
- * 20 cl d'eau
- * 2 cuillères à soupe de savon noir
- * 5 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre

Diluez le vinaigre dans l'eau froide. Ajoutez le savon noir et l'huile essentielle, puis versez dans un vaporisateur. Vaporisez sur les surfaces à nettoyer, frottez et rincez à l'eau claire.

Plats à four en verre (nettoyer les)

- * 1 verre de vinaigre blanc

Diluez le vinaigre blanc dans 4 verres d'eau. Versez dans le plat à four et faites bouillir. Laissez ensuite frémir pendant 5 min, puis laissez refroidir avant de bien rincer.

Plis de pantalon (repasser les)

- * Vinaigre blanc

Mélangez une quantité égale de vinaigre blanc et d'eau. Trempez un linge dans ce liquide, posez-le sur le pli du pantalon et repassez.



Poêles antiadhésives (nettoyer des)

- * 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- * 1/2 verre de vinaigre blanc

Diluez le bicarbonate et le vinaigre dans un verre d'eau. Versez dans la poêle et faites bouillir pendant 10 min.

Pomme de douche **(détartrage)**

- * Vinaigre blanc

Mélangez du vinaigre à de l'eau et faites tremper la pomme de douche dans le mélange pendant 5 min.

Porcelaine **(nettoyer de la)**

- * 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- * Liquide vaisselle

Lavez votre porcelaine avec du liquide vaisselle et du vinaigre dilués dans de l'eau chaude. Rincez, puis essuyez avec un torchon en coton.

Porte en verre **(nettoyer une)**

- * Vinaigre blanc
- * Bicarbonate de soude

Vaporisez du vinaigre sur la porte en verre, puis frottez avec du bicarbonate. Rincez avec le vinaigre, puis à l'eau. Séchez avec un chiffon en microfibres.

Récipients (dégraisser des)

- * Sel fin
- * Bicarbonate de soude
- * Vinaigre blanc

Frottez les récipients avec du sel, puis saupoudrez de bicarbonate. Versez du vinaigre bouillant dessus et laissez tremper pendant une nuit.



Réfrigérateur (nettoyer le)

- * Vinaigre blanc

Imbibez un linge de vinaigre et lavez l'intérieur avant de bien rincer. Pour supprimer les mauvaises odeurs, déposez un bol de vinaigre à l'intérieur du réfrigérateur.

Rouille

- * Vinaigre blanc

Faites tremper les outils rouillés dans du vinaigre pendant une nuit. Essuyez, puis rincez et séchez bien.

Tache de café (ôter une)

- * Sel fin
- * Alcool ménager
- * Vinaigre blanc

Saupoudrez la tache de sel, puis frottez avec un tissu imbibé d'alcool ménager et de vinaigre.

Tache de confiture (ôter une)

- * Eau gazeuse
- * Vinaigre blanc

Arrosez avec de l'eau gazeuse, puis frottez avec du vinaigre. Passez au lave-linge.

Tache d'encre (ôter une)

- * Lait
- * Fécule de maïs
- * Vinaigre blanc

Trempez le vêtement taché dans du lait pendant 1 h. Couvrez la tache avec un mélange de fécule et de vinaigre. Laissez sécher, puis passez à la machine.



Tache d'herbe (ôter une)

- * Vinaigre blanc

Diluez le vinaigre dans le double d'eau. Frottez, rincez et passez à la machine.

Tache de sang (ôter une)

- * Vinaigre blanc

Mettez à tremper le vêtement taché dans du vinaigre pendant 10 min. Lavez immédiatement.

Tache de sauce (ôter une)

- * Eau gazeuse
- * 3 verres de vinaigre blanc

Rincez avec de l'eau gazeuse, puis avec du vinaigre. Passez ensuite au lave-linge en ajoutant 2 verres de vinaigre au cycle de lavage.

Tache de vin (ôter une)

- * Eau gazeuse
- * Sel fin
- * Vinaigre blanc

Arrosez avec de l'eau gazeuse. Saupoudrez avec du sel, puis rincez avec du vinaigre. Nettoyez comme d'habitude.

Tapis et moquettes (nettoyer les)

- * Eau gazeuse
- * 1/4 de verre de liquide vaisselle
- * 1/4 de verre de glycérine
- * 1 cuillère à soupe d'eau oxygénée
- * 1/2 verre de vinaigre blanc

Pour ôter les taches très résistantes, nettoyez d'abord avec de l'eau gazeuse. Diluez ensuite le liquide vaisselle et le verre de glycérine dans 2 verres d'eau. Appliquez doucement et laissez agir 5 min. Rincez à l'eau tiède, puis épongez. Mélangez ensuite l'eau oxygénée à 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Appliquez sur les taches, puis recouvrez avec une serviette pendant 30 min. Rincez à l'eau tiède. Enfin, diluez le vinaigre blanc dans l'eau. Appliquez et rincer à l'eau tiède, puis recouvrez de papier absorbant.

Tapis et moquettes (ôter les taches des)

- * 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- * 2 cuillères à soupe de détergent
- * 1 litre d'eau gazeuse

Pour éliminer les taches non grasses, diluez le vinaigre et le détergent dans l'eau gazeuse. Tamponnez. Rincez à l'eau gazeuse. Répétez si nécessaire, puis séchez au sèche-cheveux.

Tasses et mugs (nettoyer les)

* Vinaigre blanc

Remplissez-les de vinaigre et d'eau chaude pour ôter les taches de café et de thé.



Toilettes (désodoriser les)

* 3 verres de vinaigre blanc

Versez le vinaigre dans les toilettes. Attendez 1 heure avant de tirer la chasse.

Traces de calcaire sur les robinets (ôter les)

* Vinaigre blanc

Trempez un chiffon dans du vinaigre. Enroulez autour du robinet, recouvrez de film étirable et laissez reposer pendant 1 heure avant de rincer.

Traces de transpiration (ôter les)

* Vinaigre blanc

Diluez du vinaigre dans de l'eau et tamponnez les traces de transpiration avant le lavage.

Verres en cristal (nettoyer des)

* Vinaigre blanc

* Gros sel

Dissolvez du vinaigre et du gros sel dans de l'eau tiède. Plongez les verres dans ce bain et laissez agir pendant 30 min. Rincez bien à l'eau claire.



Vert-de-gris (enlever le)

- * Vinaigre blanc
- * Sel fin

Faites fondre du sel dans du vinaigre et lavez le vert-de-gris avec une brosse à dents imbibée. Rincez, puis séchez.

Vêtements jaunis

- * 4 cuillères à soupe de vinaigre
- * 2 litres d'eau

Diluez le vinaigre dans l'eau et faites-y tremper les vêtements pendant 30 min. Passez ensuite à la machine à laver.

Vitres (nettoyer des)

- * Vinaigre blanc

Faites briller vos vitres avec une solution moitié eau, moitié vinaigre et un chiffon en microfibres ou du papier journal.

Index

A

- Acide sulfurique (neutraliser l'), 14.
- Acier inoxydable (faire briller l'), 15.
- Animaux de compagnie
 - (enrichir la nourriture des), 175.
- Argenterie (faire briller l'), 15.
- Argenterie (nettoyer l'), 226.
- Armoire
 - à chaussures (désodoriser l'), 16.
 - (parfumer une), 225.
- Aromatiser (une pâte à gâteau), 209.
- Aspirateur (assainir un), 192.
- Assaisonnement (réaliser un bon), 144.
- Assouplissant (fabriquer son), 225.

B

- Bac à légumes (assainir le), 76.
- Baignoire
 - bac à douche et lavabo (détartrage), 227.
 - bac à douche et lavabo (grand nettoyage), 226.
 - bac à douche et lavabo (très grand nettoyage), 227.
 - (entretenir la), 17.
 - (nettoyer une), 116, 193.
- Balai (nettoyer un), 17.
- Barbecue
 - (feu de), 18.
 - (nettoyer le), 19.
- Batterie (nettoyer les cosses de), 20.
- Berceau (entretenir un), 21.
- Biberon (nettoyer un), 227.
- Bijoux en or (nettoyer des), 228.
- Blanquette (attendrir la), 145.
- Bois
 - (nettoyer les moisissures du), 21.
 - (nettoyer un meuble en), 22.
 - verni (préparation pour), 228.
- Boiseries (nettoyer des), 228.
- Boisson (pétillante), 76.
- Boîte alimentaire en plastique (nettoyer une), 22.
- Boîtes en plastique (nettoyer des), 116.
- Bouillon (alléger un), 145.

Bouteille Thermos

- (supprimer les odeurs dans une), 23.
- Bronze (faire briller du), 229.
- Brosse(s) à dents
 - (nettoyer une), 24, 194, 229.
- Broyeur à déchets (supprimer les mauvaises odeurs du), 229.
- Broyeur d'ordures (désodoriser un), 117.
- Brûleurs de cuisinière (nettoyer les), 230.

C

- Cafards (chasser les), 25.
- Café (éliminer les taches de), 146.
- Cafetière
 - (nettoyer une), 77.
 - théière et bouilloire électriques (détartrer les), 230.
- Cage
 - (nettoyer une), 27.
 - pour rongeurs (nettoyer une), 195.
- Calcaire (prévenir la formation de), 27.
- Camping (entretenir les accessoires de), 28.
- Canalisation (déboucher une), 28.
- Carottes
 - (conserver la couleur des), 147.
- Carrelage (réaliser une eau nettoyante pour), 196.
- Carrosserie (nettoyer une), 30.
- Casserole(s)
 - (détacher une), 78.
 - en acier inoxydable (nettoyer les), 231.
 - en cuivre (ôter des taches à des), 231.
- Cendrier
 - (nettoyer et désodoriser un), 30.
- Chaussettes (odeur de transpiration dans les), 31.
- Chaussures (entretien des), 231.
- Chemise (col de), 32.
- Chien (odeur de), 33.
- Chou-fleur
 - (conserver la couleur d'un), 147.
 - (éviter les odeurs de), 148.

- Cirage
(réaliser du), 118.
(réhydrater du), 118.
- Citron (conserver un), 149.
- Cocottes et casseroles
(récureur les), 232.
- Coffre (nettoyer un), 33.
- Cols de chemise (nettoyer les), 119.
- Compost (activer le), 175.
- Compote
(conserver une), 210.
de fruits (supprimer l'acidité de la), 79.
de pommes (accroître la saveur d'une), 150.
- Confiture
(faire prendre une), 211.
(garantir la réussite d'une), 151.
(supprimer l'acidité de la), 79.
- Congélateur (désodoriser le), 80.
- Couleurs
(fixer les), 232.
(raviver les), 232.
- Couteau de cuisine (éliminer les taches sur un), 151.
- Crème à récureur
désinfectante (réaliser une), 197.
(faire sa), 34.
(réaliser une), 120.
- Croque-monsieur
(nettoyer un appareil à), 80.
- Crudités (préparer des), 152.
- Cuir (entretien et nettoyage du), 233.
- Cuisson (nettoyer une plaque de), 212.
- Cuivre
(faire briller le), 35.
(nettoyer du), 233.
(nettoyer les objets en), 121.
- Cuvette des toilettes (nettoyer la), 35.

D

- Dégraissant universel
(fabriquer un), 176.
- Descente de lit (désodoriser une), 36.
- Désinfectant universel
(réaliser un), 122.

E

- Écrans (nettoyer les), 233.

- Email (nettoyer de l'), 123.
- Encaustique pour meubles
en bois, 234.
- Éponge(s)
(allonger la vie d'une), 38.
(désinfecter une), 198.
(nettoyer et désinfecter une), 124.
(nettoyer les), 234.
- Étiquettes et autocollants
(décoller les), 234.
- Évier(s)
en céramique (détacher un), 82.
en émail ou en porcelaine (nettoyage d'un), 235.
et canalisations (entretenir les), 235.
(neutraliser les odeurs sous l'), 81.

F

- Faïence (nettoyer de la), 235.
- Fer à repasser (nettoyer la semelle d'un), 124.
- Fleurs coupées
(prolonger la vie des), 39.
- Fongicide naturel, 40.
- Fornica et plastique (nettoyer du), 236.
- Fosse septique (entretenir une), 40.
- Four
à micro-ondes (nettoyer et désinfecter un), 152.
à micro-ondes (nettoyer le), 42.
(décaper un), 41.
micro-ondes (désodoriser un), 213.
- Fournis (se débarrasser des), 126.
- Fruits
(laver les), 83.
rouges (donner plus de vigueur aux), 177.

G

- Gants
de toilette (désodoriser les), 43.
en caoutchouc (enfiler des), 43.
- Gâteau aux fruits
(préparer un), 83.
- Germoir (nettoyer un), 84.
- Gibier (atténuer le fumet d'un), 85.
- Glaçage (réussir un), 86.
- Golf (balles de), 43.
- Grilles du four (nettoyer les), 236.

H**Hotte**

- (nettoyer les filtres de la), 86.
- (nettoyer une), 87.

Huile

- (éliminer de l'), 87.
- essentielle (augmenter la teneur en), 177.

I**Insectes (éloigner les), 44.****J****Joints**

- de carrelage (nettoyer les), 46.
- de carrelage (redonner de la blancheur aux), 199.
- de salle de bain (blanchir), 236.

Jouets

- (des animaux de compagnie), 48.
- (désinfecter des), 237.
- (nettoyer et désinfecter les), 46.

K**Kayak (nettoyer un), 48.****L****Laiton (entretenir du), 237.****Lames de couteau (nettoyer et désinfecter des), 126.****Lave-vaisselle (détarter le), 49.****Lèche-frite (nettoyer une), 88.****Légumes**

- à feuilles (laver les), 89.
- (laver les), 153.
- (préserver la couleur des), 88.
- secs (préserver la saveur et les couleurs des), 90.

Lessive

- (assouplir la), 49.
- (réaliser une), 200.

Liquide vaisselle écologique

- (réaliser un), 154.

Litière (éviter les odeurs de), 50.**M****Machine à laver (entretien de la), 238.****Marbre (tache sur du), 51.****Matelas (nettoyer un), 52.****Mauvaises herbes**

- (éliminer les), 52.

Mauvaises odeurs des chaussures

- (supprimer les), 238.

Mayonnaise légère (réussir une), 155.**Meuble(s)**

- de jardin (nettoyer les), 54.
- en bois (nettoyer un), 54.

Miroirs (nettoyer des), 238, 239.**Mites**

- (éloigner les), 127.
- (fabriquer un anti-), 201.

Moulin à café (nettoyer un), 55.**Moutarde (conserver plus longtemps de la), 156.****Mur(s)**

- (fissures dans un), 56.
- (lessivage des), 239.
- (traces sur un), 56.

N**Nettoyant multi-usages, 239.****Noircir**

- (empêcher un fruit coupé de), 214.

O**Odeurs**

- de peinture (supprimer les), 240.
- désagréables (éliminer les), 156.

Oufs en neige

- (monter des), 90.
- (réussir des), 157.

Oiseaux (soigner les), 178.**Omelette (réussir une), 91.****P****Panier**

- à linge (désodoriser le), 58.
- (du chien ou du chat), 57.

Papiers peints (décoller des), 240.**Parasites (lutte préventive contre les), 178.****Pare-brise (nettoyer un), 58.****Parquet(s)**

- (entretenir un), 179.
- (nettoyer les), 240.

Pâte à gâteau (alléger une), 92.**Pêche**

- (entretenir le matériel de), 59.

Piscine

- (entretenir la), 60.
- (réguler le pH d'une), 61.

Placard (garantir une bonne odeur dans un), 215.**Plan de travail**

- (nettoyer et désinfecter un), 157.
- (nettoyer un), 62.

Planche à découper

- (nettoyer une), 241.

Plantations (préparer les), 179.**Plantes**

- aromatiques (donner de la vigueur aux), 180.
- d'intérieur (protéger les), 129.
- (réaliser un traitement pour les), 202.

Plaque de cuisson

- et hotte aspirante (nettoyer les), 241.
- (nettoyer une), 62, 93.

Plat(s) à four

- en verre (nettoyer les), 241.
- (nettoyer un), 94.

Plis de pantalon (repasser les), 242.**Poêles antiadhésives**

- (nettoyer des), 159, 242.

Pomme de douche

- (détartrage), 243.

Ponte (favoriser la), 180.**Porcelaine**

- (détacher un objet en), 63.
- (nettoyer de la), 243.

Porte

- de douche (nettoyer une), 130.
- en verre (nettoyer), 243.
- (traces de doigts sur une), 64.

Poubelle (odeur de), 64.**Poulet rôti croustillant**

- (réussir un), 160.

Produit

- adoucissant (réaliser un), 131.
- blanchissant pour la lessive (réaliser un), 132.
- de rinçage pour lave-vaisselle (réaliser un), 161.
- nettoyant (faire son), 65.
- vaisselle (faire son), 66.

Pucerons (se débarrasser naturellement des), 133.**Purée (réussir une), 94.****R****Râpe à fromage (nettoyer une), 161.****Récipients (dégraisser des), 244.****Réfrigérateur**

- (désinfecter un), 216.
- (désodoriser le), 95.
- (éliminer les moisissures dans le), 162.
- (nettoyer le), 95, 244.

Repassage (donner une bonne odeur au linge lors du), 203.**Rhubarbe (modifier l'acidité de la), 96.****Rideau de douche (nettoyer un), 68.****Rince-doigts (préparer un), 98.****Robinetterie (entretenir au quotidien la), 133.****Robot ménager (nettoyer un), 98.****Rôti de porc (faire croustiller un), 99.****Rotin (nettoyer le), 68.****Rouille, 245.**

- (éliminer la), 69.

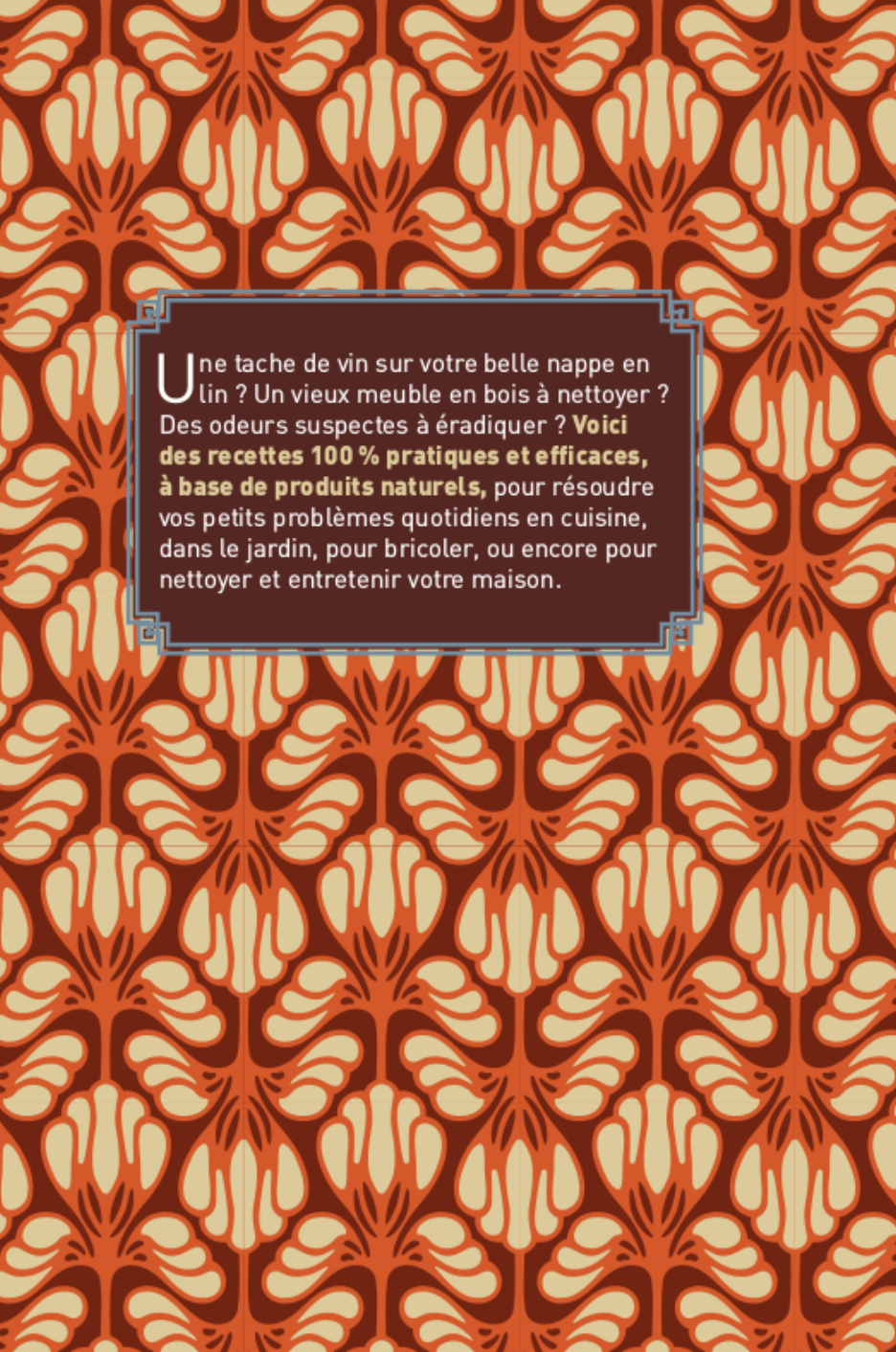
S**Sac de sport (désodoriser un), 70.****Salade (nettoyer une), 162.****Saladier (nettoyer et dégraisser un), 100.****Sanitaires (désinfecter les), 204.****Sauce à la tomate (éliminer l'acidité d'une), 101.****Serviettes éponge (désodoriser les), 71.****Sièges de voiture (nettoyer les), 71.****Siphon (supprimer les odeurs dans un), 72.****Stores vénitiens (nettoyer les), 73.****T****Tache(s)**

- de boue sur un vêtement (éliminer des), 134.
- de café (ôter une), 245.
- de confiture (ôter une), 245.
- de gras sur un vêtement (éliminer des), 134.
- de jus de fruits sur un vêtement (éliminer des), 137.
- de médicament sur un vêtement (éliminer des), 138.
- d'encre (ôter une), 246.

- d'encre sur un vêtement (faire disparaître une), 135, 205.
- de rouille sur un vêtement (éliminer des), 141.
- de sang (ôter une), 247.
- de sang sur un vêtement (éliminer des), 141.
- de sauce (ôter une), 247.
- de transpiration sur un vêtement (éliminer des), 139.
- de vin (ôter une), 247.
- d'herbe (ôter une), 246.
- d'herbe sur un vêtement (éliminer des), 136.
- d'humidité sur un vêtement (éliminer des), 137.
- d'œuf sur un vêtement (éliminer des), 140.
- Tapis**
 - de douche (nettoyer un), 75.
 - et moquettes (nettoyer les), 248.
 - et moquettes (ôter les taches des), 248.
 - (raviver les couleurs d'un), 74.
 - (tache sur un), 74.
- Tasses et mugs (nettoyer les), 249.
- Téline (désinfecter une), 206.
- Thé**
 - (éliminer les taches de), 163.
 - glacé (préparer un), 102.
- Théière (nettoyer une), 103.
- Toilettes (désodoriser les), 249.
- Tomates (protéger les plants de), 181.
- Traces**
 - de brûlé sur un vêtement (éliminer des), 142.
 - de calcaire sur les robinets (ôter les), 249.
 - de chewing-gum sur un vêtement (éliminer des), 143.
 - de transpiration (ôter les), 250.
- V**
- Vaisselle (préparer un liquide), 217.
- Vernifuge (pour les chats), 206.
- Verres**
 - en cristal (nettoyer des), 250.
 - (nettoyer les), 103.
- Vert-de-gris (enlever le), 251.
- Vêtements jaunis, 251.
- Viande**
 - (attendrir la), 104.
 - avariée (supprimer l'odeur de), 104.
- Vinaigre (trop de), 105.
- Vitres**
 - (nettoyer des), 208, 251.
 - (nettoyer et faire briller des), 143.
- Vitrocéramique (nettoyer une plaque), 105.
- Volaille (plumer une), 106.
- Z**
- Zestes d'agrumes (nettoyer les), 107.

Crédits photographiques

Tous les dessins sont de Lynea/Fotolia.com, Morphart/Fotolia.com, Kaiser/Fotolia.com, Raven/Fotolia.com.



Une tache de vin sur votre belle nappe en lin ? Un vieux meuble en bois à nettoyer ? Des odeurs suspectes à éradiquer ? **Voici des recettes 100 % pratiques et efficaces, à base de produits naturels**, pour résoudre vos petits problèmes quotidiens en cuisine, dans le jardin, pour bricoler, ou encore pour nettoyer et entretenir votre maison.